เห็ดหลินจือ
ในการรักษาโรค

"การแพทย์ผสมผสาน"
ระหว่างแผนปัจจุบัน
และ
แผนโบราณของไทย

โรงพยาบาลแม่ใจ จังหวัดพะเยา

ผู้เขียนและรวบรวม
สาธิต ไทยทัตกุล
ที่ปรึกษางานวิจัยเห็ดโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา
อุปนายกสมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก

เห็ดหลินจือ
ในการรักษาโรค

โครงการศึกษาวิจัยและเผยแพร่

"การแพทย์ผสมผสานและการใช้สมุนไพรรักษาโรค"

โรงพยาบาลแม่ใจ จังหวัดพะเยา

คณะศึกษาและวิจัยสมุนไพร โรงพยาบาลแม่ใจ

1.	น.พ. สมนึก	ชีวาเกียรติยิ่งยง	นายแพทย์ 6	ผอ. รพ.แม่ใจ
2.	นายสมชาย	สพานแก้ว	พยาบาลวิชาชีพ 5	
3.	นางชลัฐธร	พรมมา	พยาบาลวิชาชีพ 6	
4.	เภสัชกร ลักขณา	ณ. สุวรรณ	เภสัชกร 4	
5.	น.ส. อมรรัตน์	เดชมนต์	พยาบาลวิชาชีพ 5	
6.	นางเบญจมาส	สุขใสบูลย์	พยาบาลเทคนิค 4	
7.	นางพวงฤทัย	เชื้อทอง	เจ้าหน้าที่ธุรการ 3	

เห็ดหลินจือ

ในการรักษาโรค

สาธิต ไทยทัตกุล

ที่ปรึกษางานวิจัยเห็ดโครงการส่วนพระองค์
สวนจิตรลดา
อุปนายกสมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ด
แห่งประเทศไทย
ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก

พิมพ์ครั้งที่ 1 : 2,000 เล่ม
โดย ศูนย์รวมสวนเห็ดฯ
พิมพ์ครั้งที่ 2 : 1,000 เล่ม
โดย ศูนย์รวมสวนเห็ดฯ
พิมพ์ครั้งที่ 3 : 3,000 เล่ม
โดย สำนักพิมพ์วิชา จำกัด
พิมพ์ครั้งที่ 4 : 2,500 เล่ม
โดย ร.พ.แม่ใจ จ.พะเยา

อยู่ดี
กินดี
ทุกชีวีมีสุข

สารบัญ

บทนำ (1)

แนวคิด "แพทย์ผสมผสาน" เพิ่มทางเลือก... รักษาชีวิต (2)

คำนำผู้เขียน (9)

บทนำ 1

ชนิดของโรคที่เห็ดหลินจือมีส่วนเกี่ยวข้อง และช่วยบำบัดได้ 11

คำบรรยายเรื่อง Reishi Use Medical Treatment for Advanced Cancer 12

สารประกอบของเห็ดหลินจือ 18

ปริมาณการใช้เห็ดหลินจือที่เหมาะสมและได้ผลดี 21

วิธีปฏิบัติและดูแลตนเองของผู้ป่วยที่ใช้เห็ดหลินจือ 26

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง 33

Reishi Mushroom used in Medical treatment of advanced Malignant Solid Tumor in Human. 39

วิธีการรักษาแบบ Max Gerson's Therapy 43

คุณค่าทางอาหารของผักและเนื้อ 44

ประสบการณ์สำคัญของชีวิตของ พล.ท.เฉลิม โพธิพรรค ผู้หายป่วยโรคมะเร็งเพราะเห็ดหลินจือ 46

กินเห็ดเพื่อชีวิตพิชิตโรค 49

บทนำ

มนุษย์ เมื่อเกิดมาต้องประสบกับการเจ็บป่วยด้วยกันทุกคน นับตั้งแต่สมัยโบราณเป็นต้นมา ก็มีการคิดค้นหากลวิธีในการบำบัดรักษาโรค และถ่ายทอดสืบต่อกันมา ปรัชญาทางการแพทย์ตะวันออกจะใช้วิธีธรรมชาติบำบัด เช่น การใช้สมุนไพร การฝังเข็ม การใช้โภชนบำบัด หรืออาหารในการรักษาโรค รวมถึงการใช้ไสยศาสตร์ที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้โดยวิธีทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

ส่วนด้านซีกโลกตะวันตกก็มีวิวัฒนาการในการใช้สารเคมีหรือวิทยาศาสตร์ เช่น การใช้ยา การผ่าตัด การฉายรังสีรักษามะเร็งบางชนิด ซึ่งคนไทยก็ได้รับเอาอารยธรรมจากตะวันตกเข้ามาเป็นอย่างมาก จวบจนกระทั่งในปัจจุบันมีโรคบางโรคที่การแพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถให้การบำบัดรักษาได้ เช่น โรคเอดส์ โรคภูมิแพ้ โรคมะเร็งบางชนิด เป็นต้น ดังนั้นจึงได้เกิดทางเลือกใหม่ในการรักษาแบบใหม่ขึ้น คือ **"การแพทย์ผสมผสาน"** ที่ได้นำเอาข้อดีของการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบันและแผนของไทยมาผสมผสานกัน เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์

แนวคิด เรื่อง **"การแพทย์ผสมผสาน"** เพิ่มทางเลือกในการรักษาชีวิตให้ผู้ป่วยขณะนี้หลายโรงพยาบาลได้นำเอา ***"สมุนไพร"*** เป็นเภสัชตำรับของโรงพยาบาล เช่น ฟ้าทะลายโจร ไพล ขมิ้นชัน ฯลฯ *ผลการใช้สมุนไพรก็เป็นที่ยอมรับอยู่ในระดับหนึ่ง*

โรงพยาบาลแม่ใจ ได้ให้ความสนใจการแพทย์ผสมผสานเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะด้านโภชนบำบัด ซึ่งเคยได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง ***"อาหารเพื่อสุขภาพดี"*** จำนวน 3,000 เล่ม แจกจ่ายให้แก่ผู้ป่วยและผู้ที่สนใจโดยไม่คิดมูลค่ามาก่อนหน้านี้แล้ว และได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง **"เห็ดหลินจือในการรักษาโรค"** เป็นเล่มที่ 2 จำนวน 2,500 เล่ม ดังปรากฏต่อท่านผู้อ่านขณะนี้

"เห็ดหลินจือ" เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่ข้าพเจ้าสนใจและศึกษามาเป็นเวลานานพอสมควร และได้เริ่มใช้ร่วมในการ*รักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ตับอักเสบ และมะเร็ง ซึ่งกำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาวิจัย* จึงได้ติดต่อกับ **อาจารย์สาธิต ไทยทัตกุล** ผู้เขียนและเจ้าของ เพื่อขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ และโรงพยาบาลได้มอบหมายให้ บริษัท สำนักพิมพ์วิชา จำกัด เป็นผู้จัดทำและจัดพิมพ์ เพื่อแจกจ่ายเป็นวิทยาทานแก่ผู้ป่วยและท่านผู้อ่านทุกท่านที่สนใจต่อไป

โรงพยาบาลแม่ใจ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จักเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย ต่อพัฒนาการรักษาผู้ป่วย และจักเกิดคุณูปการอันยิ่งใหญ่ต่อมนุษยชาติในอนาคตข้างหน้านี้

นายแพทย์สมนึก ชีวาเกียรติยิ่งยง
มกราคม 2539

แนวคิด "แพทย์ผสมผสาน"

เพิ่มทางเลือก ...รักษาชีวิต

น.พ. ราชินทร์ จันทร์สิงหกุล

นายกสมาคมการแพทย์ผสมผสานแห่งโลก

ชายวัยกลางคนผู้นี้ ฝันที่จะเป็นหมอมาตั้งแต่ยังเล็ก เมื่อเรียนจบมัธยมที่เมืองไทยแล้ว มุ่งหน้าสู่ประเทศอินเดีย อันเป็นบ้านเกิดของบรรพบุรุษ เข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยปัญจาบ ที่เจนนิกา รัฐปัญจาบ ประเทศอินเดีย ในคณะแพทยศาสตร์

ราชินทร์ จันทร์สิงหกุล เรียนเตรียมแพทย์ที่ปัญจาบได้เพียง 2 ปี ความคิดของเขาเริ่มเปลี่ยนไปเมื่อเห็นการแพทย์แผนปัจจุบันอันเป็นหลักสูตรที่เขาเรียนอยู่ มีความโหดร้ายอยู่ลึก ๆ

"มีการทดลองกับชีวิตสัตว์ ทำลายชีวิตสัตว์กันมาก เลยคิดว่ามันน่าจะมีแพทย์แขนงอื่นที่ไม่จำเป็นต้องมาทดลองกับสัตว์หรือมนุษย์"

จากจุดนี้เอง ทำให้ราชินทร์หันมาสนใจวิชาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด หรือแขนงวิชาแพทย์ที่ใช้วิถีธรรมชาติในการรักษาโรค

เขาเดินออกจากมหาวิทยาลัยปัญจาบ มุ่งหน้าไปยังกรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา สมัครเข้าเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยเปิดนานาชาติ เลือกเรียนหลักสูตรการแพทย์ที่เรียกว่า "คอมพลีเมนเทอรีเมดิซีน" ซึ่งศึกษาวิธีการธรรมชาติบำบัดล้วน ๆ

เมื่อเรียนจบ ราชินทร์เดินทางกลับประเทศไทย พกเอาวิชาความรู้แปลกใหม่สู่สังคมไทยด้วยหัวใจพองโต เขาเปิดคลินิกรักษาโรคด้วยธรรมชาติบำบัดทันทีที่มาถึง แต่ล้มเหลวไม่เป็นท่า ซึ่งความล้มเหลวในที่นี้ไม่ได้เป็นเพราะคนไทยไม่ให้การต้อนรับ แต่เนื่องด้วยราชินทร์ไม่มีใบประกอบโรคศิลปะที่แพทยสภารับรอง

เขาจำใจต้องปิดคลินิกลงอย่างถาวร... จนถึงทุกวันนี้

ปัจจุบัน ราชินทร์ จันทร์สิงหกุล ดำรงตำแหน่งเป็นนายกสมาคมการแพทย์ผสมผสานแห่งโลก ซึ่งก่อตั้งขึ้นเมื่อประมาณ 3 ปีก่อน ที่ประเทศศรีลังกา โดยมีสำนักเลขาธิการอยู่ที่เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้วิธีการรักษาในรูปแบบนี้เป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก

ส่วนที่ประเทศไทย แม้ว่าขณะนี้เริ่มรู้จักกันมากขึ้น แต่การยอมรับอย่างเป็นทางการยังไม่มี ดังนั้น เขาและอีกหลายท่าน ๆ เช่น น.พ.เสม พริ้งพวงแก้ว ที่ยอมรับวิชาการแขนงนี้ กำลังร่วมกันผลักดันเพื่อให้วิธีการนี้ขยายวงกว้างยิ่งขึ้น

วิธีการรักษาที่นอกเหนือจากการใช้วิชาความรู้ทางด้านการแพทย์สมัยใหม่มีอยู่มากมาย แต่การยอมรับยังอยู่ในวงแคบ ๆ ทั้ง ๆ ที่ในอดีตกาล มนุษย์ได้ใช้วิธีการเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นการนวด ฝังเข็ม กดจุด หรือสมุนไพร มารักษาโรคจนได้ผลมานักต่อนักแล้ว

๐๐๐ 1 ๐๐๐

ทุกวันนี้ความตื่นตัวที่จะหวนกลับ ไปหาภูมิปัญญาไทยดั้งเดิม โดยเฉพาะในทางการแพทย์กำลังได้รับการพิสูจน์อีกวาระหนึ่ง ในรูปธรรมของการดำเนินการก่อตั้ง ***'สถาบันแพทย์แผนไทย'*** ขึ้นมา แม้ระยะเวลาจากเริ่มดำเนินการก่อตั้งยังไม่สามารถปรากฏรูปรอยที่ชัดเจนแห่งการยอมรับขึ้นมาได้ เนื่องเพราะการติดอยู่ในบทสรุปในเชิงวิทยาศาสตร์ที่นำมาอ้างอิง

แต่ปรากฏการณ์ที่เห็นและเป็นอยู่ในทุกวันนี้ ย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่าการแพทย์สมัยใหม่ในโรงพยาบาลทั่วไปนั้น มิใช่เพียงความหวังเดียวของคนไข้ที่จะรักษาชีวิตของตนเองไว้ได้ มิเช่นนั้นข่าวคราวของการค้นพบสมุนไพรรักษาโรค หรือวิธีการรักษาอีกหลายหลาก ไม่ว่าจะเป็นการฝังเข็ม กดจุด พลังจิต หรือธรรมชาติบำบัด คงไม่กลายเป็นที่สนใจของคนทั่วไปได้

"แพทย์ผสมผสาน" เพิ่มทางเลือก ...รักษาชีวิต...

ย่อมเป็นไปได้ที่การปฏิเสธ การยอมรับวิธีการรักษาที่หลากหลายเช่นนี้ หมายถึงความสูญเสียที่เราไม่อาจล่วงรู้ได้เลย

ขณะที่บางอย่างกลับกลายเป็นความงมงายใน 'สังคมแห่งเหตุผล' อย่างที่เราเรียกกันอยู่ทุกวันนี้ แทนที่จะเปิดใจรับเพื่อเพิ่มทางเลือกใหม่ที่อาจเป็นไปได้

ด้วยแนวคิดเช่นนี้เอง จึงเป็นที่มาของการแพทย์อีกแขนงหนึ่งที่รู้จักในนามของ **"อัลเทอเนทีฟเมดิซีน" (Alternative Medicine)** หรือเรียกอย่างไทย ๆ ว่า **"การแพทย์เสริม"** หรือ **"การแพทย์ทางเลือก"** นั่นเอง

"เราเชื่อว่าการแพทย์ทุกแขนงในโลกนี้ถูกคิดค้นโดยมนุษย์ แล้วมนุษย์เราก็ไม่ได้สมบูรณ์ไปเสียทุกอย่าง เพราะฉะนั้นการแพทย์ทุกประเภท ทุกแขนงวิชามีจุดแข็งและจุดอ่อนในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นแพทย์แผนปัจจุบันจากตะวันตกก็ตาม แต่ถ้าเราใช้วิธีการรักษาด้วยการผสมผสาน เอาข้อดีหรือความเหมาะสมของแพทย์แขนงอื่น ๆ เข้ามาเสริม จะทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ถูกต้องสมควรกับสถานการณ์นั้น

ดร.ราชินทร์ จันทร์สิงหกุล ประธานสมาคมแพทย์ผสมผสานแห่งโลก ก่อตั้งขึ้นมาร่วม 3 ปี จากความร่วมมือของแพทย์แขนงต่าง ๆ หลากหลายประเทศ โดยจะมีการประชุมกันทุกปีในเดือนพฤศจิกายน เพื่อถ่ายทอดและส่งต่อความรู้ เทคนิคใหม่ในทางการแพทย์ที่สามารถนำมารักษาอาการป่วยได้ โดยมิได้ตีขอบเพียงเฉพาะการแพทย์ในแบบตะวันตกเท่านั้น เกริ่นให้ฟังถึงแนวคิดนี้

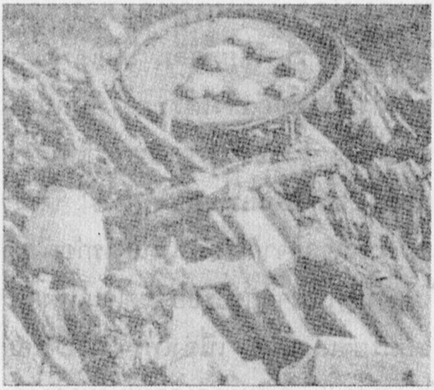
ooo 2 ooo

นับแต่วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่เจริญก้าวหน้าจนกลายเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน ความรู้ซึ่งเป็นภูมิปัญญาโบราณกลับสวนทางกันโดยสิ้นเชิง โดยเฉพาะความรู้ทางด้านการแพทย์ในฟากตะวันออกอย่างเอเชีย กลับมิได้ถูกบันทึกในรูปรอยที่ควรจะเป็น ที่ยังหลงเหลือก็เฉพาะที่มีการส่งทอดต่อกันมาเป็นรุ่น ๆ เท่านั้น

ความต่อเนื่องในองค์ความรู้ บทพิสูจน์ของผลการรักษา เหล่านี้ยังเป็นเพียงคำพูดคุยที่ไร้ความเชื่อถือในยุคนี้ เช่นเดียวกันกับวิถีปฏิบัติที่มิได้นำเข้ามาเกื้อกูลให้เกิดประโยชน์แต่ประการใด วิธีการรักษาโรคอีกหลากหลายจึงถูกมองเป็นเรื่องงมงายไปในที่สุด หากวิทยาศาสตร์ยังมิได้เข้าไปสัมผัสและแตะต้อง

ขณะที่การแพทย์ที่เรียกกันว่า "อัลเทอเนทีฟเมดิซีน" นั้น ไม่ได้ปฏิเสธการแพทย์สมัยใหม่ แต่ก็มิได้ก้มหัวยอมรับโดยดุษฎี อีกนัยหนึ่งคือ เปิดรับวิธีการรักษาในทุกรูปแบบ ทั้งจากภูมิปัญญาดั้งเดิมและเทคนิคที่มีการค้นพบขึ้นใหม่

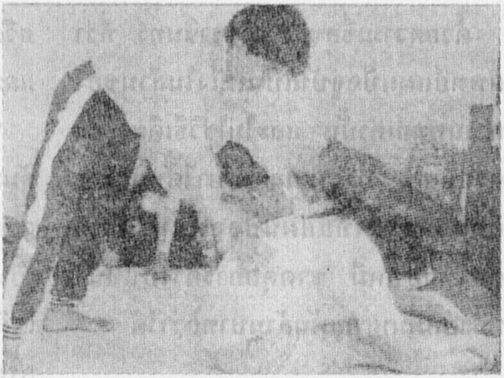
การแพทย์แขนงที่ว่านี้ จะรวมวิธีการรักษาที่เรียกว่า 'โฮลิสติก' ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นวิธีธรรมชาติบำบัด การกดจุด ฝังเข็ม การกระตุ้นด้วยพลังงานภายนอก การใช้พลังจิต ฝึกโยคะ นวด รวมไปจนถึงเรื่องของโภชนาการ ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการระวังรักษาตนเอง



สมุนไพร หนึ่งในทางเลือกของแพทย์ผสมผสาน

"ทุกวันนี้การที่เรารักษาด้วยยาอยู่ตลอดเวลา ทั้งยาฉีด หรือการผ่าตัด บางอย่างก่อให้เกิดผลกระทบข้างเคียงเป็นอย่างมาก เช่น การรับประทานยาที่มีสารตกค้างในตับในไตมาก ๆ อาจจะทำให้ไตวายก็ได้ หรือโรคบางโรครักษาด้วยการผ่าตัด หากสภาพร่างกายของผู้ป่วยไม่สามารถทนพิษบาดแผลได้ ก็อาจจะเสียชีวิตไปเลยก็เป็นได้"

การนวด
ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่ง
ที่ถือว่าเป็น
ธรรมชาติบำบัด



การรักษาที่ใช้วิธีการของการแพทย์ผสมผสาน จึงพยายามหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี โดยเฉพาะในผู้สูงอายุด้วยแล้วจำเป็นต้องมีการรักษาแบบค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งแตกต่างจากแพทย์แผนปัจจุบันที่รักษาแบบฉับพลัน คือเน้นในการให้ไปฆ่าเชื้อโรค ซึ่งเป็นปลายเหตุ

แต่หากการนำธรรมชาติบำบัดเข้ามาใช้จะดูที่สาเหตุของการเกิดโรค และเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพื่อมิให้เกิดโรคขึ้นอีก เป็นการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงในการต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้เรื่องของอาหารก็เป็นเรื่องที่สำคัญประการหนึ่งที่สามารถเป็นยาให้กับร่างกายได้ หากรับประทานอย่างเหมาะสมกับร่างกาย ภูมิอากาศ และความต้องการ

เช่นเดียวกับเรื่องของพลังจิตก็ไม่สามารถมองข้ามได้ เพราะเป็นการเน้นในเรื่องของความสมดุลระหว่างร่างกายกับจิตใจ หากแพทย์มีสมาธิ สมาธิก็สามารถที่จะใช้ไปทำงานอะไรก็ได้ รวมถึงประโยชน์ในการรักษาโรคด้วย

อย่างไรก็ตาม กว่าจะข้ามขั้นไปถึงการเลือกใช้วิธีการรักษาในรูปแบบหรือวิธีใดนั้น การวินิจฉัยโรคที่ใช้กันอยู่ในวิชาการแพทย์สมัยใหม่ ยังได้รับการยอมรับว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องและมีหลักเกณฑ์ที่ดีในการนำมาใช้ผสมผสานกัน

"เราถือว่าการแพทย์ทุกชนิดดีทั้งนั้นในการนำมารักษาโรค ถือว่าเป็นทางเลือกให้กับมนุษย์ อย่างเช่น การรักษาโรคระหว่างแพทย์แผนโบราณกับแพทย์แผนปัจจุบันจะควบคู่กันได้ ประชาชนที่ป่วยหากรักษาแพทย์แผนปัจจุบันไม่ได้ผล ก็สามารถปรึกษาแพทย์แผนโบราณได้ แต่หากต้องการความรวดเร็วในการรักษาก็หาแพทย์แผนปัจจุบัน อยู่ที่สภาพร่างกายของเขาจะรับไหวหรือไม่"

ด้วยความเชื่อของ ดร.ราชินทร์ ที่ว่าแพทย์แผนปัจจุบันเป็นหนึ่งในล้านของการแพทย์เท่านั้น และไม่ใช่วิธีเดียวที่จะครอบคลุมจักรวาลและรักษาได้ทุกอย่าง อีกทั้งการแพทย์แผนปัจจุบันทำให้เราต้องพึ่งยาเคมี ขาดดุลการค้าไปปีหนึ่งหลายหมื่นหลายพันล้านบาทก็ว่าได้

...๓...

เช่นนี้เอง จึงมีความพยายามของ บรรดาแพทย์ในแขนงต่าง ๆ เพื่อก่อตั้งสมาคมแพทย์ผสมผสานแห่งโลกขึ้นมาที่ประเทศศรีลังกา ซึ่งเป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัยเปิดนานาชาติ ซึ่งมีการเปิดสอนหลักสูตรการแพทย์อัลเทอเนทีฟเมดิซีน ที่ว่านี้ โดยมีสำนักงานเลขาธิการอยู่ ณ เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย

ในแต่ละปีจะมีการประชุมของแพทย์นานาชาติที่กรุงโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา โดยมีแพทย์ทุกสาขา อาทิ แพทย์แผนปัจจุบัน, ฝังเข็ม, ธรรมชาติบำบัด, กลุ่มที่ใช้สมาธิ, พลังจิต หรือกลุ่มที่รักษาด้วยแสง สี เสียง มาประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเสนอผลงานการรักษาโรคที่ผ่านมา ซึ่งประเทศที่เข้าร่วมประชุม อย่างเช่น แพทย์จากออสเตรเลีย, มาเลเซีย, สิงคโปร์, สวีเดน, อินเดีย, บังกลาเทศ, ศรีลังกา และไทย เป็นต้น

"ในการประชุมแต่ละครั้งจะมีการสัมมนาและสาธิต รวมทั้งเสนอสถิติเกี่ยวกับการรักษาโรคในแต่ละวิธีที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร ได้ผลหรือไม่ เป็นการแลกเปลี่ยนวิชาความรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งการกระทำเช่นนี้ถือเป็นการส่งเสริมวิธีการรักษาในหลายรูปแบบ เพื่อมิให้เกิดการปิดกั้นเกิดขึ้น"

ด้วยความเชื่อที่ว่า วิชาการแพทย์แผนปัจจุบันปัจจุบันเองก็เกิดจากการค้นคว้าทดลองเช่นกัน โดยการนำไปทดลองกับสัตว์ก่อนที่จะนำมาใช้กับคน ในขณะที่แพทย์แผนโบราณเองก็มีประวัติศาสตร์อันยาวนานมากกว่าร้อยกว่าพันปี แต่ขาดความต่อเนื่อง การส่งเสริม วิจัย และบันทึก จึงทำให้ความรู้ที่มีค่ามหาศาลเหล่านี้สูญหายไป

หากถามว่า วิธีการรักษาหลายหลากเหล่านี้ พิสูจน์ได้แค่ไหนก่อนที่จะได้รับการยอมรับ และนำมาใช้เพื่อรักษาชีวิต

"ผมว่าส่วนใหญ่ก็ได้ผล เมื่อคนไข้เองก็บอกว่าดีขึ้น ซึ่งจริง ๆ แล้วก็ควรพอใจที่คนไข้มีความอยู่ดีสบายใจ ในเมื่อคนเราทุกคนต้องเกิดแก่เจ็บตายอยู่แล้วเป็นเรื่องธรรมดา การรักษาคือ ให้คนดีขึ้นเพื่อให้คืนกลับมาสู่สภาพปกติ ทำงานได้ มีจิตใจ

ดี อยู่ในสังคมได้ เพราะฉะนั้นถ้าเขารับการบำบัดด้วยวิธีแขนงใดก็ตาม แล้วทำให้เขามีจิตใจปกติขึ้นมา เราก็ควรยอมรับ" ประธานสมาคมแพทย์ผสมผสาน แสดงความเห็น

"ฉะนั้นสมาคมมีเจตนาและมุ่งมั่นที่จะทำให้การแพทย์เหล่านี้ได้รับการยอมรับและเผยแพร่ให้ประชาชนได้รับรู้อีกทางหนึ่ง" นี่เป็นจุดมุ่งหมายหลักของการก่อตั้งสมาคมขึ้นมา

การแพทย์ผสมผสานจึงเป็นเสมือนหนึ่งการบรรสานแนวคิดระหว่างตะวันตกกับตะวันออกให้เกิดความกลมกลืน เพื่อนำมารังสรรค์ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่มนุษยชาติ แต่ทุกวันนี้ โดยเฉพาะในประเทศตะวันออกเองก็ยังไม่ได้รับการยอมรับอย่างทั่วพร้อมหน้า

แต่ภายในสังคมเล็ก ๆ ของแต่ละท้องถิ่นไม่เว้นแม้กระทั่งในดินแดนตะวันตกอย่างสหรัฐอเมริกา หรือในเยอรมนี ก็เริ่มที่จะหันกลับเข้ามาหาวิชาการแพทย์แบบตะวันออกกันมากขึ้น

"อย่างในอเมริกา ตอนนี้มีการนำเอาวิธีการธรรมชาติบำบัดมาผสมผสานกับการแพทย์ตะวันตกในการรักษาโรค ซึ่งรัฐบาลเองก็ให้การยอมรับ เช่น การรักษาโรคของผู้ป่วยที่เป็นโรคข้อ หรือโรคหัวใจ ได้มีการรักษาโดยใช้วิธี 'ธาราบำบัด' มาใช้ ด้วยการใช้กระแสน้ำวนช่วยให้ร่างกายของคนไข้แข็งแรง ก่อนที่จะนำเข้าสู่การผ่าตัด"

ฉะนั้น สิ่งแรกที่น่าจะทำได้คือต้องพยายามผลักดันของดี ๆ ในประเทศไทยมาวิเคราะห์วิจัยเพื่อที่จะนำมาทดแทนการใช้ยา และประชาชนเองก็มีโอกาสได้เลือกมากขึ้น

ooo 4 ooo

"เวลานี้ในประเทศอินเดีย การแพทย์ ในลักษณะนี้กำลังได้ผลมาก เพราะมีการเปิดสอนสาขาเกี่ยวกับการแพทย์ผสมผสานในมหาวิทยาลัยแพทย์เกือบทุกรัฐ โดยเฉพาะที่พาราณสี มีวิทยาลัยแพทย์ผสมผสานเกิดขึ้นหลายแห่ง" ดร.ราชินทร์ กล่าวถึงการผลักดันอีกวิธีหนึ่งในรูปแบบของการยอมรับให้บรรจุเข้าไปในหลักสูตรการแพทย์เช่นที่ประเทศอินเดีย

"ผมมองว่าหากแพทย์มีโอกาสได้เรียนรู้วิชาการแพทย์หลากหลายแขนง จะทำให้เขามีความเข้าใจ มีข้อมูล และความเชื่อถือ เพราะคนเราเมื่อรู้ข้อมูลอะไรก็จะเชื่ออย่างนั้น ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันจะปฏิเสธไปหมด ซึ่งมหาวิทยาลัยแพทย์ก็จะเรียนการแพทย์แบบตะวันตกเพียงแขนงเดียว"

เขามองว่าจะเป็นการดีกว่า หากคนที่มีพื้นฐานทางการแพทย์หรือผ่านหลักสูตรทางการแพทย์มาแล้ว หันมาให้ความสนใจเพราะจะได้เปรียบกว่าประชาชนทั่วไปที่ไปเรียนแบบขาดพื้นฐาน

ในประเทศไทยเอง เคยถึงขนาดมีการเคลื่อนไหวที่จะให้มีการก่อตั้งมหาวิทยาลัยที่สอนเกี่ยวกับการแพทย์ผสมผสานขึ้นมา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นยังต้องผ่านอีกหลายขั้นตอน เพียงแต่เกิดแนวคิดในเรื่องนี้ขึ้นมาแล้ว

"ผมคิดว่าหากมีการดำเนินการก่อตั้งแพทย์ในแขนงนี้ขึ้นมา ควรจะทำในสิ่งที่เป็นที่ยอมรับและใช้ได้ผลในประเทศไทย ถ้าประเทศไทยชาวบ้านพื้นฐานเป็นอย่างไร นิยมการรักษาแบบไหน และโรคอะไรที่ประชาชนในท้องถิ่นเป็นกันมาก วิธีการบำบัดรักษาก็ควรจะให้สอดคล้องไปทางนั้น"

"ในประเทศจีน จะเห็นว่าปัจจุบันยาจีนสามารถขายได้ทั่วโลก การฝังเข็มเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก สหประชาชาติเองก็ให้การรับรอง เพราะเป็นการรักษาโรคได้จริง ซึ่งประเทศของเขาเองมีการตั้งทั้งแพทย์จีนและแพทย์แผนปัจจุบันให้คนได้เลือก โดยในโรงพยาบาลจะมีตึกคู่กันเลย ในขณะที่เขาไม่ดูถูกและรังเกียจแต่อย่างใด ซึ่งในประเทศไทยเองก็น่าจะเป็นอย่างนั้นเช่นเดียวกัน" ดร.ราชินทร์ กล่าวแสดงความหวัง

สำหรับประเทศไทย คำตอบจากการริเริ่มโครงการแพทย์แผนไทยที่กำลังดำเนินการอยู่ขณะนี้ คงเป็นอีกความหวังหนึ่งในการผลักดันเพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ ฉะนั้น การเปิดใจรับน่าจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในขณะนี้

คำนำผู้เขียน

หนังสือ **"เห็ดหลินจือ - เห็ดหมื่นปี (*Ganoderma lucidum*., Reishi)"** เกิดจากสาเหตุหลายประการ เริ่มจากคุณย่าผู้เคยตั้งใจปรารถนาให้หลานเป็นหมอเพื่อช่วยเหลือผู้คนและผู้ป่วยที่มีอยู่ทั่วไป คำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คำสั่งสอนของคุณพ่อ-คุณแม่ ฯลฯ กำลังใจจากเพื่อนเกษตรกรผู้เพาะเห็ด นักวิชาการ นักวิจัยสถาบันต่าง ๆ และเหนือสิ่งอื่นใดก็คือ พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่พระราชทานให้กับพวกเราทุกคนในวโรกาสได้เข้าเฝ้าฯ เมื่อวันพืชมงคล พ.ศ. 2531 ทำให้มีพลังใจอันมหาศาลในการทดสอบเรื่องเห็ดหลินจือ เพื่อให้บังเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงแก่ประชาชนและผู้ป่วยทั่วไป นอกจากนี้ยังมีพี่ ๆ น้อง ๆ พนักงานทุกคนในศูนย์รวมสวนเห็ดอรัญญิก ภรรยาและบุตรี ได้ให้กำลังใจและเข้าใจจุดมุ่งหมายในการทำงานว่า ไม่ได้ทำเพื่อประโยชน์ส่วนตนแต่อย่างเดียว หากแต่เป็นการทำงานเพื่อประโยชน์สุขของส่วนรวมด้วย

ต้องขอกราบขอบพระคุณด้วยใจจริงต่อ สถาบันพระพุทธศาสนา, ประเทศไทยของเรา, องค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่, คุณแก้วขวัญ วัชโรทัย ผู้อำนวยการโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา และคณะ, ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก, น.ส.อนงค์ จันทรศรีกุล อดีต ผอ.กองโรคพืช และคณะ จากกรมวิชาการเกษตร, อาจารย์ดีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ และคณะ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ดร.บรีชา กลิ่นเกษร และคณะ จากมหาวิทยาลัยมหิดล, อาจารย์สุทธพรรณ ตรีรัตน์ และคณะ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คุณกวีวงศ์ ชัยสิงหาญ และครอบครัว, ดร.ดวงจันทร์ อุยะกุล และคณะจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, ดร.วรุณี ถิรมงคล และคณะ จากกรมวิทยาศาสตร์บริการ, ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์ และคณะ จากองค์การเภสัชกรรม, ดร.พรทิพา พิชา และคณะ จากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ, สภาวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เจ้าหน้าที่กรมป่าไม้ ที่อำนวยความสะดวกในการสำรวจเห็ดในป่า, คณะครูโรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม ที่ช่วยจัดทำหนังสือเล่มนี้,

ผู้ที่เขียนหนังสือเกี่ยวกับอาหารสุขภาพ ชาวบ้าน ชาวป่า ชาวเขา ที่มีโอกาสแนะนำความรู้บางอย่างให้ และรวมถึงผู้ป่วยทุกท่าน ผู้เปรียบเสมือนครูเอกให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้เขียนด้วยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

นอกจากนี้ ยังมีนักวิชาการและเพื่อน ๆ ชาวต่างประเทศ เช่น Mr.Fuminaru Mayuzumi, Mr.Ken Matsuda, Dr.Masaji Matsunaga, Dr.Takashi Mizuno, Dr.Fukumi Morishige, Mr.Seiju Ohmori & Staff, Dr.Hiroshi Fujiwara ประเทศญี่ปุ่น, Dr.Manny Salzman, Dr.Gary Lincoff, Dr.David Arora, Dr.Andrew Weil, Mr.Paul Stamets ประเทศสหรัฐอเมริกา, Dr.F. Zadrazil, Dr.Guenter Tharun CDG SEAPO, Miss Jeanie Scriven & GBF Staff ประเทศเยอรมัน, Dr.S.T. Chang ประเทศฮ่องกง, Dr. T.H. Quimio, Dr.Edwin J. Calilung ประเทศฟิลิปปินส์ และ Prof. Sun PeiJi & Staff ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนจีน

ผู้เขียน ได้อนุญาตให้ **คุณหมอสมนึก ชีวาเกียรติยิ่งยง** แห่งโรงพยาบาลแม่ใจ จังหวัดพะเยา และคณะศึกษาและวิจัยสมุนไพร แห่งโรงพยาบาลแม่ใจ เป็นผู้จัดพิมพ์เผยแพร่ ซึ่งโรงพยาบาลมีเจตจำนงในการเผยแพร่วิชาการด้านนี้ให้เป็นประโยชน์และเป็นวิทยาทานแก่มหาชนในวงกว้าง อันเป็นเจตนาอันเป็นกุศลยิ่งของคณะดังกล่าวข้างต้น หากมีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ขาดตกบกพร่อง หรือเกิดความผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ ผู้เขียนขอน้อมรับคำแนะนำด้วยความยินดี เพื่อจักได้นำข้อมูลอันเป็นความหวังดีไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเนื้อหาให้ดีและเป็นประโยชน์แก่มหาชนมากยิ่งขึ้นต่อไปในภายหน้า

สาธิต ไทยทัตกุล

ที่ปรึกษางานวิจัยเห็ดโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา
อุปนายกสมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย
ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก พุทธมณฑลสาย 4
มกราคม 2539

แผนผังการเข้าใจโรคและวิธีการแก้ไข

สาเหตุของโรค		การต่อสู้โรค
1. วิบากกรรมเก่า	⇒	• ศีล แก้วิบากเก่า
2. อาหาร	⇒	• ควบคุมอาหาร
3. จิตใจ	⇒	• วิธีคิด กำลังใจ
4. สิ่งแวดล้อม	⇒	• จัดสรรสิ่งแวดล้อม
5. วิบากกรรมใหม่	⇒	• ปฏิบัติการใหม่

ปฏิบัติการใหม่:
- ปฏิบัติที่ตนเอง
- พบแพทย์
- ใช้ **เห็ดหลินจือ** และวิตามินซี

⇓ ไป สู่

คน

⇓ เกิด เป็น

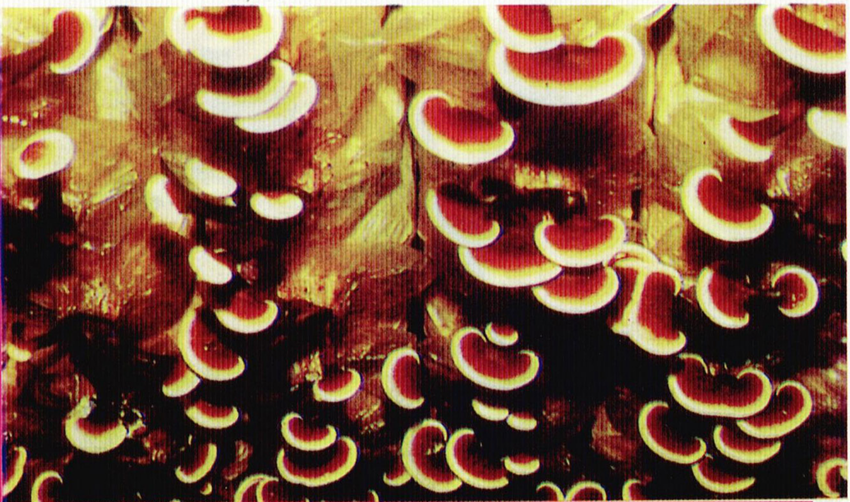
โรค ⇒

<u>เปอร์เซ็นต์การหาย</u>

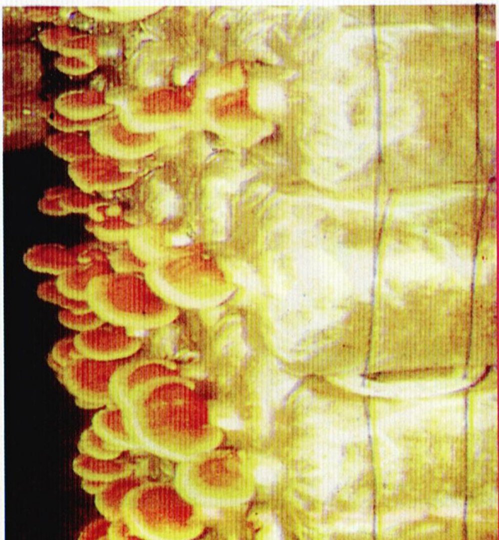
แปรผันกับเปอร์เซ็นต์ของการต่อสู้โรค

คุณสาธิต ไทยทัตกุล ผู้เขียน ขณะสนทนาเรื่อง "เห็ดหลินจือ" กับพิธีกรรายการ "เวทีชาวบ้าน" ออกอากาศทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยช่อง 11

คุณสาธิต ไทยทัตกุล ผู้เขียน กับการเอาใจใส่ วิเคราะห์วิจัยสายพันธุ์เห็ดหลินจือ ที่ฟาร์มของศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก



เห็ดหลินจือที่ทำการเพาะเลี้ยง เมื่อเริ่มเติบโตเต็มที่จะมีสีขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ค่อยๆ คลี่ออกเหมือนแม่เบี้ย มีรูปร่างคล้ายพัด และจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเข้มขึ้นเรื่อยๆ

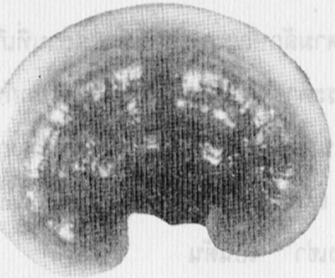


สายพันธุ์เห็ดหลินจือ
(Ganoderma Lucidum)
ใต้หมวกดอกเป็นสีเหลือง

เห็ดหลินจือหลังจากเติบโตเต็มที่ จนเข้าสู่ช่วงที่มีสีน้ำตาลแดง
จะให้คุณภาพสูง มีประสิทธิภาพในการบำบัดโรคมากที่สุด

เห็ดหลินจืออายุประมาณ 6 เดือน การเก็บเกี่ยวต้องรีบนำไปอบ
และเก็บรักษาไว้อย่างดี จึงจะมีคุณภาพสูง

บทนำ



เห็ดหลินจือ เป็นเห็ดที่มีตำนานเล่าขานมานานในประเทศจีน มีผู้ศึกษาค้นคว้าเอาใจใส่สืบทอดต่อเนื่องหลายชั่วอายุคน เริ่มแรกก็ใช้วิธีการถ่ายทอดกันปากต่อปาก ภายหลังจึงมีการจดบันทึกเป็นหลักฐานชัดเจน มีการพิสูจน์ยืนยันและทดลองประกอบเป็นขั้นตอนตามลำดับมา

ในปัจจุบัน ได้เกิดการตื่นตัวและศึกษาค้นคว้าเห็ดหลินจือกันหลายประเทศ คือ ไต้หวัน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ เกาหลี มาเลเซีย เวียดนาม อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และหลายประเทศในแถบยุโรปและอเมริกา ประชาชนในหลายประเทศใช้เห็ดหลินจือบำรุงสุขภาพ รักษาโรคต่าง ๆ และเสริมความงามโดยแปรรูปเป็นเครื่องสำอาง

เห็ดชนิดนี้มีชื่อเรียกมากมาย ตามตำนานเก่าแก่ที่สุดคงถือกำเนิดมาจากจีน ชื่อเดิมว่า **"หลินจือ" (*Lingchih, Ling-Zhi*)** คำนี้มีความหมายลึกซึ้งถึงความมหัศจรรย์ในด้านยาอายุวัฒนะ ที่ดูเหมือนจะชุบชีวิตให้ยืนยาวชั่วนิรันดร์ ประเทศญี่ปุ่นนำไปศึกษาอย่างต่อเนื่องจริงจังเช่นเดียวกับจีน และเรียกชื่อที่แปลเป็นไทยว่า **"เห็ดหมื่นปี"** ทั้งชื่อแรกและชื่อหลัง ก็ยังคงแสดงถึงความมหัศจรรย์หรือศักยภาพของเห็ดอยู่นั่นเอง

เห็ดหลินจือชอบขึ้นกับต้นไม้หลายชนิดที่หมดอายุแล้ว เช่น มะขาม หมาก ไม้ล่าสา พยอม มะม่วง ไม้เต็ง ไม้รัง ไม้แดง มะพร้าว ไม้กะบาก กระถินพิมาน หม่อน มะนาว มะรื่น พุทรา ตอปิง กอลวก หางนกยูงฝรั่ง หลิว ชงโค ยางพารา กระถินดอกหอม คูน ขี้เหล็ก แก้ว ยางนา ก้ามปู หมากเขียว ฯลฯ

การที่เห็ดหลินจือเจริญเติบโตอยู่กับส่วนประกอบของต้นไม้ที่ตายแล้ว จึงทำให้ดูคล้ายเป็นปาราสิต (Parasite : กาฝาก) *บางครั้งเราจะพบเห็ดหลินจือขึ้นบนต้นไม้หรือตามผิวดิน ด้านหลังของดอกเห็ดจะมันคล้ายเคลือบด้วยแล็กเกอร์ มองผิวเผินบางทีคล้ายงูแผ่แม่เบี้ย*

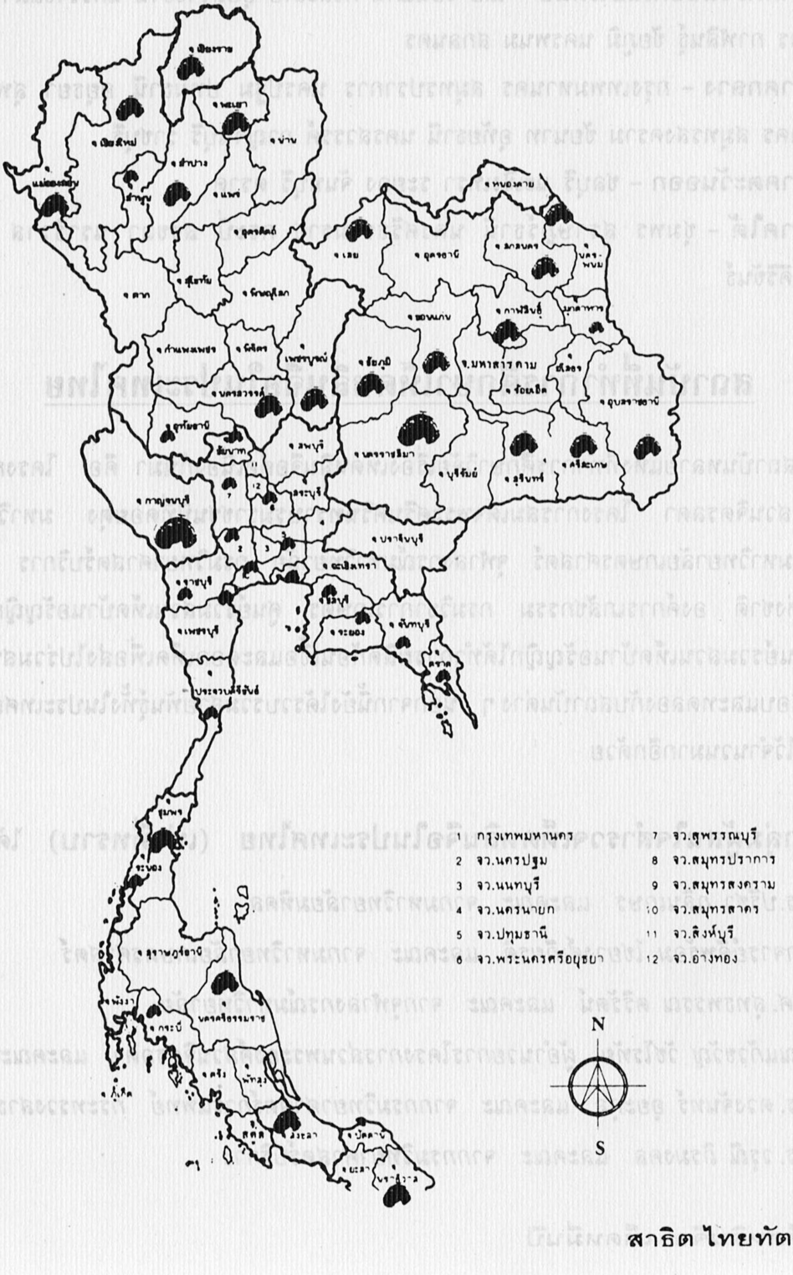
ดังนั้น การเรียกชื่อเห็ดชนิดนี้จึงแตกต่างกันไป ตามลักษณะรูปร่างที่เห็น สถานที่เกิด และสภาพภูมิอากาศ เช่น เห็ดหัวงู เห็ดนางกวัก เห็ดกระด้าง (มีเห็ดหลายชนิดที่เรียกกันว่าเห็ดกระด้างเหมือนกัน) เห็ดไม้ เห็ดหิมะ (ในภาพยนตร์จีนกำลังภายในมักกล่าวถึงบ่อยมาก) เห็ดอมตะ เห็ดหมื่นปี (ญี่ปุ่นเรียก Mannetake, Reishi) เห็ดมหัศจรรย์ (Holy Mushroom) เห็ดเคลือบแล็กเกอร์ (Lacquered Mushroom) เล่งจือเซียงเช่า เป็นต้น

ในประเทศไทย จากการสำรวจตามป่าเขาต่าง ๆ ทั่วทุกภาคพบว่า มีเห็ดหลินจือมากมายหลายสายพันธุ์ *รวมทั้งยังพบสายพันธุ์ที่มีลักษณะที่ดีอีกด้วย* มักพบในพื้นที่ที่มีอากาศเย็นและชื้น เช่น แม่ฮ่องสอน เชียงราย เชียงใหม่ กาญจนบุรี แถบภูเขา ป่าน้ำหนาว ป่าภูเขียว และไม่ใช่เพียงในป่าเท่านั้น แม้แต่ในที่ชุมชนต่าง ๆ ที่มีผู้คนอยู่อาศัย ก็มีเห็ดชนิดนี้ปรากฏให้เห็นอยู่เช่นเดียวกัน

มีตำนานการใช้เห็ดหลินจือในเมืองไทยอยู่บ้าง แต่ไม่มีการรวบรวมบันทึกไว้ให้ได้ศึกษา จากการตระเวนสำรวจเห็ดและสัมภาษณ์ชาวบ้านในหลายจังหวัดพบว่า มีการใช้เห็ดชนิดนี้ในการป้องกันหวัด ป้องกันฝ้า แก้พิษงูและแมลงสัตว์กัดต่อย แก้เมาเห็ด บำรุงกำลัง แก้ปวดหลัง รวมทั้งเอาไว้ไล่ผีตามแถบถิ่นที่ยังมีความเชื่อถือแบบโบราณอีกด้วย และยังใช้รักษาโรคภายในบางอย่างตามแบบชาวบ้าน (ฟังจากอาการของโรคที่เขาใช้กันนั้น ก็คือโรคจำพวกมะเร็งและเนื้องอกนั่นเอง แต่เขาไม่รู้จักโรคสมัยใหม่เหล่านี้ พวกชาวบ้านที่มีอายุมากหน่อยและมีประสบการณ์ ก็นับเป็นนักทดสอบทดลองที่ทำให้เกิดศาสตร์ที่พวกเราชาวโลกสมัยใหม่ต้องติดตามเรียนรู้) ปัจจุบันนักวิชาการไทยหลายท่านเริ่มสนใจและทำการค้นคว้า แต่ขาดการสนับสนุนทางด้านเงินทุนและความร่วมมือที่ดีต่อกัน ทำให้การทดลองล่าช้า เมื่อมีการร่วมมือกันอย่างจริงจังในกลุ่มผู้เข้าใจในสัจจะของชีวิต สามารถเห็นถึงความไม่เที่ยงของลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ แล้ว ทำให้การทำงานเพื่องานมีผลปรากฏได้มากขึ้นตามลำดับ

แหล่งที่เคยพบเห็ดหลินจือ ตามจังหวัดต่าง ๆ ของประเทศไทย

ดูจากรูปเห็ดที่ปรากฏในแผนที่ของจังหวัดต่าง ๆ และอ่านรายละเอียดประกอบ



แหล่งที่เคยพบเห็ดหลินจือในประเทศไทย

ภาคเหนือ - เชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน แม่ฮ่องสอน ลำปาง พะเยา เพชรบูรณ์

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ - เลย ขอนแก่น ศรีสะเกษ อุบลราชธานี นครราชสีมา สุรินทร์ มุกดาหาร กาฬสินธุ์ ชัยภูมิ นครพนม สกลนคร

ภาคกลาง - กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ นครปฐม ปทุมธานี อยุธยา สุพรรณบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม ชัยนาท อุทัยธานี นครสวรรค์ กาญจนบุรี ราชบุรี

ภาคตะวันออก - ชลบุรี ฉะเชิงเทรา ระยอง จันทบุรี ตราด

ภาคใต้ - ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช กระบี่ สงขลา นราธิวาส ระนอง ประจวบคีรีขันธ์

สถาบันที่ทำการศึกษาเห็ดหลินจือในประเทศไทย

มีสถาบันหลายแห่งที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่องเห็ดหลินจือต่อเนื่องกันมา คือ โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา โครงการสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่ดอยตุง มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรมวิทยาศาสตร์บริการ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ องค์การเภสัชกรรม กรมวิชาการเกษตร ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก โดยเฉพาะศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิกได้ทำการผลิตก้อนเชื้อและดอกเห็ดเพื่อส่งไปร่วมสนับสนุนการทดสอบและทดลองกับสถาบันต่าง ๆ นอกจากนี้ยังได้รวบรวมสายพันธุ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศไว้จำนวนมากอีกด้วย

กลุ่มผู้สนใจสำรวจเห็ดหลินจือในประเทศไทย (เท่าที่ทราบ) ได้แก่

ดร.ปรีชา กลิ่นเกษร และคณะ จากมหาวิทยาลัยมหิดล

อาจารย์ดีพร้อม ไชยวงศ์เกียรติ และคณะ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ร.ศ.สุทธพรรณ ตรีรัตน์ และคณะ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณแก้วขวัญ วัชโรทัย ผู้อำนวยการโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา และคณะ

ดร. ดวงจันทร์ อุยะกุล และคณะ จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ดร. วรุณี ถิรมงคล และคณะ จากกรมวิทยาศาสตร์บริการ

ดร. กฤษณา ไกรสินธุ์ และคณะ จากองค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุข

ดร. พรทิพา พิชา และคณะ จากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ

คุณกวีวงศ์ ชัยสิงหาญ และครอบครัว

อาจารย์อนงค์ จันทรศรีกุล อดีตผู้อำนวยการกองโรคพืช และคณะ จากกรมวิชาการเกษตร

สภาวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ฯลฯ

ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก ถนนพุทธมณฑลสายสี่ และกลุ่มญาติธรรมชาวอโศกที่ให้ความร่วมมือในการค้นคว้าทดลองเป็นอย่างดีตลอดมา

การทำงานค้นคว้าและวิจัยด้านเห็ดหลินจืออย่างจริงจัง ได้เริ่มเมื่อประมาณสิบปีที่ผ่านมา โดยทดลองปลูกที่ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก ตั้งแต่ประมาณปลายปี พ.ศ. 2527 และทดลองรับประทานกันเองในสมาชิกของศูนย์ฯ จนมั่นใจว่ามีสรรพคุณดีตามเอกสารวิชาการและความรู้ที่ได้รับมาจากต่างประเทศ ต่อมาจึงขยายแจกจ่ายในหมู่เพื่อนฝูงและญาติมิตร จนถึงต้นปี พ.ศ. 2530 ได้ทำการทดลองเบื้องต้นกับบุคคลที่เต็มใจเป็นอาสาสมัครนับเป็นร้อย ๆ ราย และผลปรากฏว่าอาการข้างเคียงของเห็ดชนิดนี้มีน้อยมาก ถึงจะมีอยู่บ้างเล็กน้อย เช่น อาการถ่ายท้อง ปากแห้ง คอแห้ง ท้องอืด ผื่นคัน เป็นต้น

จากการทดลองเบื้องต้นแบบชาวบ้าน ทำให้ได้รับข้อมูลพื้นฐานอย่างกว้าง ๆ ว่า **เห็ดหลินจือช่วยให้เลือดลมของร่างกายดีขึ้น บรรเทาอาการปวดเอวในสตรี อาการหลังหมดระดู ระดูไม่ปกติ อาการปวดท้องก่อนและระหว่างการมีประจำเดือน ช่วยปรับระดับความดันโลหิต ช่วยรักษาโรคลำไส้และแผลในกระเพาะอาหาร โรคตับ โรคไต เบาหวาน ได้ผลดีในโรคริดสีดวงทวาร โรคภูมิแพ้ การอุดตันของหลอดเลือด โรคทางเดินหายใจ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก และช่วยยืดอายุผู้ป่วยมะเร็งในบางกรณีได้** (ปกติส่วนใหญ่ผู้ป่วยมะเร็งจะมาใช้เห็ดหลินจือ เมื่อหมอไม่รับรักษาหรือหมดหวังแล้ว โดยความเป็นจริงหากปล่อยทิ้งไว้ก็อาจเสียชีวิตในระยะเวลาอันใกล้ แต่มีบางกรณีที่ทานเห็ดหลินจือแล้วอาการดีขึ้นและหายได้เหมือนปาฏิหาริย์)

ทางด้านการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ ต้องอาศัยผลงานของต่างประเทศอยู่มาก จากการร่วมมือของนักวิจัยจากสถาบันต่าง ๆ เชื่อว่าอีกไม่นานนักผลงานของนักวิชาการไทยจะปรากฏเด่นชัดและเป็นที่ยอมรับของนานาอารยประเทศในวงกว้างมากขึ้น

ดร.มาซาจิ มาจึนางะ (Masaji Matsunaga) นักวิทยาศาสตร์และนักวิจัยชาวญี่ปุ่น ได้เล่าถึงการทดลองบางส่วนของบริษัท นิสสันเคมิคอล จำกัด ให้ทราบว่า ได้ศึกษาเห็ดในกลุ่ม Polyporaceae และพบว่าเห็ดหลินจือมีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ว่า *Ganoderma applanatum (Elfvingia applanatum)* สามารถสกัดสารที่มีส่วนประกอบทางเคมีได้ คือ Ergosterol, Ubiquinone, 5, 6-Dihydroergosteral, Alpha-Glucan, Beta-Glucan, Heterrogalactan, Mannitol, Trehalose ในกลุ่มสารเหล่านี้ มีปฏิกิริยาทางยาใช้ในการรักษาโรคหลายชนิด คือ **มีผลในการห้ามเลือด ช่วยการย่อย ช่วยให้เจริญอาหาร บำบัดอัมพาต ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกมะเร็งในกระเพาะอาหาร โรคเกี่ยวกับหัวใจ โรคไตอักเสบ บรรเทาอาการตกเลือดในสมอง**

ส่วนเห็ดหลินจือที่มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Ganoderma lucidum*, *Ganoderma neojaponicum* & *Ganoderma boninense* สามารถสกัดได้สาร Ergosterol, Coumarin, Mannitol, Trehalose, Alpha-Glucan, Beta-Glucan, Heterrogalactan, Organic Acids, Alkaloids ในกลุ่มสารเหล่านี้มีปฏิกิริยาและมีผลทางยา คือ บำรุงร่างกาย บรรเทาอาการอักเสบของหลอดลม ช่วยระงับประสาทให้คลายเครียด ปรับระดับความดันโลหิต ต้านมะเร็ง บำบัดแผลเปื่อยเรื้อรังในกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจ ช่วยขับปัสสาวะ แก้ไขข้ออักเสบ เป็นต้น

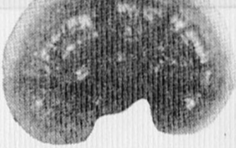
ในสหรัฐอเมริกา Dr. A.W. Chen สถาบันนิเวศวิทยา มหาวิทยาลัยจอร์เจียเอเธนส์ ยอมรับว่า นานนับศตวรรษแล้วที่ชาวจีนรู้จักนำเห็ดหลินจือไปใช้รักษาโรคได้มากมาย และใช้ควบคุมฮอร์โมนในร่างกายให้ดูอ่อนเยาว์กว่าวัย เขาจึงศึกษาต่อและพบว่า สารสกัดบริสุทธิ์จากเห็ดหลินจือให้ผลดีเกี่ยวกับระบบการไหลเวียนของโลหิตและหัวใจ ระบบประสาท ระบบภูมิต้านทานของร่างกาย และเชื่อว่าในอนาคตต้องใช้แก้ปัญหาโรคเอดส์ได้ ซึ่งขณะนี้หลายฝ่ายหลายหน่วยงานกำลังทำการวิจัยกันอย่างต่อเนื่องตลอดมา

นอกจากการเพาะปลูกดอกเห็ดเพื่อนำมาใช้ประโยชน์แล้ว ที่มหาวิทยาลัยคิตะซาโตะ (Kitasato) ประเทศญี่ปุ่น ได้มีการศึกษาทดลองเพาะเลี้ยงเฉพาะเส้นใยเห็ดหลินจือในอาหารเหลว พบว่าช่วงการเลี้ยงในสัปดาห์ที่ 3, 4 และ 5 นั้น จะได้สาร Garnoderic acid มากที่สุด[5] นับเป็นอีกก้าวหนึ่งของงานวิจัยที่พัฒนาการขึ้นไปอีก แม้ในการเพาะเลี้ยงเส้นใยเพื่อทำการสกัดสารก็จำเป็นต้องรู้ระยะเวลาที่เหมาะสม การปลูกต้องรู้ระยะเวลาที่เหมาะสมในการเก็บดอกเห็ดเช่นกัน *(รายละเอียดจะปรากฏในผลงานทางวิชาการของสำนักพิมพ์และผู้เขียนในอันดับต่อไป)*

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ชนิดของโรคที่เห็ดหลินจือ มีส่วนเกี่ยวข้องและช่วยบำบัดได้

บทที่ 1



เห็ดหลินจือ สามารถช่วยบำรุงร่างกาย และบำบัดป้องกันโรคได้หลายชนิด ในระบบของร่างกาย ได้แก่

● **ระบบไหลเวียนของโลหิต** เช่น โรคที่เกิดจากการมีคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เส้นเลือดอุดตัน หลอดเลือดแข็งตัว ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และรอบเดือนไม่ปกติของสตรี

● **ระบบทางเดินหายใจ** เช่น โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ไข้หวัด หืดหอบ ภูมิแพ้ อาการไอ

● **ระบบทางเดินอาหาร** เช่น โรคกระเพาะอักเสบ ลำไส้อักเสบ ท้องผูก ทางเดินอาหารอักเสบเรื้อรัง ริดสีดวงทวาร

● **โรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย** เช่น มะเร็งในสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งกระดูก มะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งผิวหนัง มะเร็งในลำไส้ มะเร็งในตับ มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งในช่องท้อง

● **โรคอื่น ๆ** เช่น โรคตับอักเสบ โรคไขข้ออักเสบ โรคอ้วน อัมพาต อัมพฤกษ์ โรคไตอักเสบ โรคปวดหัวข้างเดียว นอนไม่หลับ และโรคเครียด

มีเอกสารยืนยันการใช้เห็ดหลินจือที่เป็นต้นฉบับจากคณะผู้บรรยาย คือ ศาสตราจารย์ ดร. ฟูกูมิ โมริชิเงะ จัดโดย กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ร่วมกับ สมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย ณ ห้องประชุม ชั้น 3 ตึกกสิกรรม เมื่อวันจันทร์ ที่ 28 ธันวาคม 2530 เวลา 10.00-12.00 น.

เรื่อง
Reishi Used Medical Treatment for Advanced Cancer.

นานมาแล้วในประเทศจีน หลินจือ เป็นเห็ดที่มีคุณค่าสูงมาก เพราะว่ายากที่จะพบเห็ดชนิดนี้เกิดในธรรมชาติของโลก

ในปี ค.ศ. 1971 ได้มีการปลูกเห็ดชนิดนี้ในญี่ปุ่น และเริ่มเป็นที่ยอมรับกันแพร่หลายอย่างมากในประเทศญี่ปุ่น ให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพชนิดหนึ่งที่จะช่วยบำรุง รักษาและส่งเสริมสุขภาพของคนเรา

สารสกัดจากเห็ดหลินจือต้องสกัดมาจากเห็นหลินจือที่เจริญเติบโตเต็มที่ได้ขนาดเท่านั้น

ปริมาณการใช้สารสกัด

2 ห่อต่อ 1 วัน ในตอนเช้า และตอนเย็นหรือตอนกลางคืน ปริมาณอาจเพิ่มหรือลดแล้วแต่อาการของแต่ละคน (คำว่าห่อ เป็นคำที่ใช้กับขนาดบรรจุของญี่ปุ่นในขณะนั้น)

ผลทางยาของเห็ดหลินจือ

เป็นที่รู้จักกันดีในประเทศแถบตะวันออก (เอเชียและแอฟริกา) ว่าเห็ดหลินจือเป็นยาสมุนไพรที่มีผลทางการรักษาสูงมาก

ในวงการแพทย์ปัจจุบันมีรายงานว่า เห็ดหลินจือมีศักยภาพทางยาสามารถรักษาโรคหลายชนิดและบรรเทาอาการของโรคได้มากมาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สำหรับผู้มีสภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension)

ความเด่น 5 ประการของเห็ดหลินจือ ในการบำบัดสภาวะความดันโลหิตสูง คือ

- ลดระดับความดัน ทั้งช่วงระดับต่ำและสูงสุด
- รักษาความดันโลหิตให้สม่ำเสมอ
- ป้องกันสภาวะความดันโลหิต ไม่ให้สภาพต่ำลงไปหลังจากที่ทำให้อยู่ในสภาวะปกติแล้ว
- ไม่มีผลข้างเคียง
- ทำให้สภาพของร่างกายดีขึ้น เช่น อาการปวดเมื่อย (stiffness) บริเวณหัวไหล่ วิงเวียนศีรษะ (tinnitus) นอนไม่หลับ หัวใจสั่น (palpitation) และอื่นๆ อีก

2. ผู้ที่มีสภาวะความดันต่ำ

เป็นยาที่ใช้ปรับสภาพมึนศีรษะ เช่น หงุดหงิดหลังตื่นนอน เมื่อยหลัง ตึงไหล่ เฉื่อยชา มือเท้าเย็น หัวใจสั่น หายใจขัด วิงเวียน โลหิตจาง นอนไม่หลับ ฯลฯ เพื่อปรับความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะปกติ

3. อาการหลังหมดระดูของหญิง (Menopause) และอาการทางประสาท

อาการข้างต้นล้วนมีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลของฮอร์โมน และความไม่เป็นระเบียบของระบบประสาทอัตโนมัติ มักพบมากในหญิง ตามอาการต่างๆ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หูอื้อ (ear tingling) หน้าแดง หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย นอนไม่หลับ หัวใจสั่น (palpitation) เหงื่อออก (perspiration) ปวดเมื่อยหัวไหล่ มือเท้าเย็น ตึงไหล่ ความดันโลหิตไม่สม่ำเสมอ ฯลฯ อาการเหล่านี้สามารถรักษาให้ดีขึ้นได้ด้วยการรับประทานเห็ดหลินจือ

4. โรคบวมน้ำ Hydrosis (EDEMA)

โรคนี้มีสาเหตุมาจากไตอักเสบ (nephritis of nephrosis) การขาดวิตามินบี 1 โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร วัณโรคในปอด อาการที่เป็นคือ บวมน้ำ ปวดศีรษะ มึนงง เหนื่อยเพลีย เมื่อยล้า มีอาการทางประสาท ปวดตามข้อ หากรับประทานเห็ดหลินจือตามความเหมาะสม อาการเหล่านี้จะดีขึ้น รวมทั้งการขับถ่ายปัสสาวะจะเป็นปกติตามเดิม

5. ผลกระทบจากการหมดสติ (Brain stroke)

ผลกระทบที่เกิดจากการหมดสติ ทำให้สมองส่วนหน้าฉีกขาดและเกิดการคั่งของโลหิตในเยื่อหุ้มสมอง ต่อจากนั้นจะเกิดอาการชาที่มือ (numbness) และเท้า พูดไม่ชัด ตาพร่า ฯลฯ อาการเหล่านี้จะดีขึ้นหากใช้เห็ดหลินจือตามความเหมาะสมของอาการ

6. โรคตับ (Hepatitis)

เห็ดหลินจือมีผลต่อโรคตับ ทั้งระงับ Chronic และ Acute Hepatitis สามารถดูได้จากค่า GOT, GPT, Gramma-GTP หรือ ALP ซึ่งจะชี้ให้เห็นถึงสภาวะของการทำงานของตับว่า มีความปกติหรือไม่ อาการต่อเนื่องจากโรคตับ เช่น เมื่อยล้า เบื่ออาหาร จะบรรเทาไปอย่างรวดเร็ว

7. มะเร็ง (Cancer)

เป็นที่ทราบกันดีว่า เห็ดหลินจือนั้นมีผลทางภูมิต้านทาน และมีผลทางอายุวัฒนะ การใช้เห็ดหลินจือรักษาโรคมะเร็งหลังผ่าตัดร่วมกับสารต่อต้านมะเร็งอื่น หรือร่วมกับการรักษาด้วยการฉายรังสี จะขจัดอาการข้างเคียงและรักษาอาการของมะเร็งโดยตรง การปรับปริมาณการใช้เห็ดให้มากขึ้น ก็จะเพิ่มภูมิต้านทานมะเร็งให้สูงขึ้นตามไปด้วย

8. โรคภูมิแพ้ (Allergy Disease)

ให้ผลดีในกรณีของอาการแพ้ทางจมูก (Rhinitis) และหลอดลม (Bronchitis) ฯลฯ โดยพบว่าสามารถเพิ่มปริมาณ IgE. ซึ่งแสดงถึงการมีลักษณะของภูมิต้านทานดีขึ้น

9. การป้องกันและการฟื้นสภาพจากโรคการอุดตันหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ

- ช่วยให้มีการฟื้นสภาพจากอาการความดันซึ่งเกิดจากมีระดับของ Triglycerides, Cholesterol และ Beta-lipoprotein สูง
- ช่วยให้มีการฟื้นสภาพจากอาการหัวใจวายระยะเริ่มแรก
- ช่วยให้ฟื้นสภาพจาก TIA (Transient Ischemic Attack) ของสมอง ซึ่งมีอาการผิดปกติในการพูด สายตา ไร้สติ ฯลฯ

10. Hemorrhoids และปวดเอว

ใช้รักษาอาการ Hemorrhoids และปวดเอวในสตรีได้เป็นอย่างดี

11. เบาหวาน

อาการล้า กระหาย หิว ตามัว ถ่ายบ่อย บวม เป็นอาการที่เกิดจากเบาหวาน เห็ดหลินจือจะสามารถลดจำนวนน้ำตาลในปัสสาวะอย่างรวดเร็ว ฟื้นสภาพจากอาการเบาหวานอย่างรวดเร็ว หากว่าอาการดังกล่าวไม่รุนแรงมากนัก

12. แผลในกระเพาะและลำไส้

สาเหตุหลักของแผลดังกล่าว เกิดจากความเครียด ทำงานเกินเวลา ไม่สม่ำเสมอ เมื่อใช้เห็ดหลินจือบำบัดรักษาอย่างถูกต้องตามวิธี อาการปวดท้องเมื่อหิว (แผลในลำไส้) หรือหลังอาหาร (แผลในกระเพาะ) จะบรรเทาลง เพิ่มการเจริญอาหารขึ้น

13. โรค Auto-Immune (Collagen Disease)

อาการปวดและปวดตามข้อ สามารถบรรเทาได้ หากได้รับการรักษาโดยการรับประทานเห็ดหลินจือเป็นระยะเวลานานพอควร

14. ผลต่อทางเดินโลหิต

มีผลต่อระบบทางเดินโลหิต ทำให้การทำงานของหัวใจดีขึ้น สม่ำเสมอ เมื่อดูจากกราฟการทำงานของหัวใจ รักษาระบบการไหลเวียนของโลหิตโดยเฉพาะที่ไปเลี้ยงหัวใจ และรักษาระดับความดันโลหิต

15. ผลต่อระบบประสาท

มีผลปรับปรุงระบบภูมิต้านทาน เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของประสาทส่วนกลาง

16. การขับถ่ายปัสสาวะ

ให้ผลการทดลองในคนเช่นเดียวกับที่ทดลองในสุนัข

17. ยับยั้งการเกิดเลือดจับก้อนแข็งและยับยั้งการเกิด Fibrinolysis อย่างผิดปกติ

สามารถยับยั้งการเกิดตะกอนแข็งตัวของเศษเลือด รักษาสภาพผนังเซลล์เม็ดเลือดแดง ป้องกันและรักษาการอุดตันของหลอดโลหิตเลี้ยงหัวใจ

18. ผลของเห็ดหลินจือต่อ Experimental Hepatitis

มีการทดลองเกี่ยวกับโรคตับอันเกิดจาก CCl_4 ในหนู พบว่าอาการทางโรคตับดังกล่าวลดลงเมื่อใช้เห็ดหลินจือ ซึ่งเห็นได้จาก GOT และ GPT ในไขมันของตับ

19. การต่อต้านเนื้องอก

พบว่า เมื่อใช้เห็ดหลินจือสามารถยับยั้งและรักษาการเกิดก้อนเนื้อร้าย (Sarcoma 180 ที่นำไปปลูก) ได้

20. ผลต่อโรค Hypoxia

เพิ่มการต่อต้านอาการของ Hypoxia และป้องกันผลจากการทำงานเฉื่อยของกล้ามเนื้อหัวใจจาก Hypoxia

21. ผลต่อต่อมหมวกไต

ฟื้นสภาพการทำงานของต่อมหมวกไตและเพิ่มประสิทธิภาพของ Steroid hormone

22. ผลต่อหนูอ้วน (Hyperlipemic Rat)

พบว่าคอเลสเตอรอล Triglycerides และ Beta-lipoprotein ในเลือดหนู กลับสู่สภาพปกติหลังให้เห็ดหลินจือแก่หนูอ้วน

23. ผลต่อ Nonspecific Immune Activity

เพิ่มการกระตุ้นให้ Macrophages ซึ่งเป็นเซลล์ฆ่าเชื้อโรคตามธรรมชาติให้ทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งได้รับการยืนยันในหนูที่มี Kupffer cells เพิ่มขึ้นเมื่อได้รับเห็ดนี้

24. การกระตุ้นให้สร้าง Interferon มากขึ้น

หลังจากฉีดสารสกัดจากเห็ดเข้าเลือดหนู 20 ชั่วโมง พบว่า Interferon เพิ่มในหนูกว่า 20 เท่า ดังนั้นจึงสามารถยับยั้งไวรัส ต่อต้านการเกิดเนื้องอกร้ายและยับยั้งการเกิดโรค Autoimmune ได้ดีขึ้น

25. ผลต่อการต่อต้านภูมิแพ้

การหลั่งสารฮีสตามีนจาก Mast cells ถูกยับยั้ง มิใช่เกิดจากลักษณะการรักษาแบบ Antihistamine แต่เป็นการรักษาในลักษณะ Radical

26. ผลต่อทางเดินหายใจ

การไอ หลอดลมอักเสบ รักษาได้ในสัตว์ ดังนั้น อาการหลอดลมอักเสบร้ายแรงในคน ก็น่าจะรักษาได้ด้วยวิธีการใช้เห็ดหลินจือเช่นกัน

27. การสังเกตใน Insulin-like Action

ฮอร์โมน เช่น Adrenaline หรือ ACTH จะชักนำให้หลั่ง Fatty acid จากเซลล์ไขมัน เมื่อขาดอินซูลิน อย่างไรก็ตาม การหลั่ง Fatty acid นี้ ถูกยับยั้งได้เมื่อให้เห็ดหลินจือ Fatty acid ที่หลั่งออกมาจะถูกนำไปยังตับและถูกสร้างอีกครั้งให้เป็นคอเลสเตอรอล และ Triglycerides จากนั้นจะเปลี่ยนเข้ากระแสโลหิต กลายเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคอุดตันของหลอดโลหิตเลี้ยงหัวใจ จากการทดลองนี้พบว่า การป้องกันการเกิดโรคอุดตันของโลหิตเลี้ยงหัวใจ สามารถทดลองได้ในคนไข้เบาหวาน และมีประสิทธิภาพในโรคที่เกิดจากการผิดปกติของเมตาโบลิซึม (Metabolism) อื่น ๆ

ความปลอดภัยในการใช้เห็ดหลินจือ

ไม่มีพิษจากเห็ดหลินจือ ทั้งขนาดมากและขนาดปานกลาง หลังจากที่ทำการทดลองกับหนูและสุนัข สำหรับการทดลองใช้กับคน ไม่พบความผิดปกติจากการตัดเนื้อเยื่อของผู้ได้รับเห็ดหลินจือมาสังเกตและพิสูจน์ทดลอง และไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ

ถอดความโดย... ดร.ปรีชา กลิ่นเกษร

ร่วมกับศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก ถนนพุทธมณฑลสายสี่

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

สารประกอบของเห็ดหลินจือ บทที่ 2

เห็ดหลินจือ มีสารโพลีแซ็คคาไรด์ (Polysaccharide) ซึ่งเป็นน้ำตาลที่มีโครงสร้างโมเลกุลเชื่อมต่อกันเป็นลูกโซ่ สารโพลีแซ็คคาไรด์แต่ละชนิดจะแตกต่างกันไปตามชนิดของน้ำตาลที่รวมกันอยู่ในสายโซ่นั้น ตลอดจนลักษณะการเกาะเกี่ยวกันระหว่างน้ำตาลแต่ละชนิด ขนาด และโครงสร้างของลูกโซ่ เช่น สาร (1-3) เบต้า, (1-4) แอลฟ่าและเบต้า, (1-6) เบต้า-ดี-กลูแคน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสารพวกกรดกาโนเดอริกหรือไตรเตอร์พีนอยด์[5),(6] สารประกอบอาดีโนซีน กาโนสเตอโลน ไซโคล็อกต้าซัลเฟอร์ กรดโอลีอิก ยูริดีน ยูราซีล เป็นต้น (Shimizu et al., 1985., Kasara and Hikino 1987., Hirotani et al. 1986., Tasaka et al., 1988., a & b, Yu & Zhai 1979., Toshio Miyazaki & Motohiro Nishijima 1981., Masao Hirotani & Isao, Asaka & Tsutomu Furuya 1990)

สารประกอบต่าง ๆ ที่มีอยู่ในเห็ดหลินจือ แตกต่างกันตามสายพันธุ์ มีการใช้วิธี **Thin Layer Chromatography (TLC)** เพื่อวิเคราะห์หาสารต่าง ๆ ในเห็ด วิธีนี้สามารถช่วยในการจำแนกสายพันธุ์ได้[6] *ในการแยกสารหรือสกัดสารที่ได้จากเห็ดชนิดต่าง ๆ นั้น สารโพลีแซ็ค-คาไรด์เป็นสารตัวหนึ่งที่บ่งชี้ถึงคุณค่าทางยาของเห็ดชนิดนั้น ๆ ด้วย*[8] *สารที่ได้จากส่วนใบ ดอก หรือก้านของเห็ด มีผลต่อการช่วยยับยั้ง Sarcoma180 ในหนูทดลอง และการใช้สารสกัดจากน้ำเห็ดหลินจือที่ปลูกด้วยท่อนไม้หรือขี้เลื่อย ได้ผลใกล้เคียงกัน*[9]

สารไตรเตอร์พีนอยด์ที่มีอยู่ในเห็ดหลินจือนั้นเป็นสารที่มีรสขม มีโครงสร้างที่แตกต่างกันไป สามารถนำมาใช้ในการจำแนกเห็ดว่าเป็นสายพันธุ์ไหนอีกด้วย เพราะเห็ดแต่ละสายพันธุ์จะมีปริมาณและโครงสร้างของสารที่เหมือนกันและแตกต่างกันออกไป[10]

การวิเคราะห์ส่วนประกอบทั่ว ๆ ไปของสารสกัดจากเห็ดหลินจือ

จากการค้นคว้า วิจัย และวิเคราะห์ ของบริษัท นิคเคอิ จำกัด ประเทศญี่ปุ่น โดย Nippon Shokuhin Bunseki Center พบว่าในสารสกัดเห็ดหลินจือ มีสารประกอบดังต่อไปนี้

• สารประกอบทั่วไป

น้ำตาล	43.10 %
โปรตีน	24.40 %
เถ้า	19.00 %
ความชื้น	6.90 %
ไขมัน	4.50 %
กาก	0.10 %

• สารอนินทรีย์

ฟอสฟอรัส	4,150.00 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
เคลเลียม (โพแทสเซียม)	3,590.00 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
แมกนีเซียม	1,030.00 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
แคลเซียม	832.00 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
นาเตรียม (โซเดียม)	375.00 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
เหล็ก	82.60 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

• วิตามิน

โคลีน	1,150.00 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
อินโนซิทอล	307.00 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
ไนอาซีน	61.90 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
บี 1	3.49 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
บี 2	17.10 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม
บี 6	0.71 มิลลิกรัม ต่อ 100 กรัม

• โพลีแซ็คคาไรด์ (Polysaccharide)	11.40 %

การทำงานและศักยภาพของเห็ดหลินจือ

สารประกอบดังกล่าวข้างต้น ที่มีอยู่ในเห็ดหลินจือ จะเข้าไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ทำหน้าที่ตามปกติ(9) และสามารถทำงานร่วมกับระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์ ในการทำลายเซลล์ผิดปกติ หรือสิ่งแปลกปลอมในร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ปริมาณการใช้เห็ดหลินจือที่เหมาะสมและได้ผลดี

บทที่ 3

จากประสบการณ์ที่เคยใช้เห็ดหลินจือกับผู้ป่วยที่สิ้นหวังในกระบวนการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน และเปรียบเสมือนอาสาสมัครยินยอมให้ทดลอง เป็นเวลาประมาณกว่า 10 ปีมาแล้ว รวมทั้งจากการแลกเปลี่ยนทัศนะในการใช้เห็ดชนิดนี้กับผู้รู้ ผู้ค้นคว้าวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ พอจะรวบรวมการรักษาดังกล่าวมาแนะนำได้ดังต่อไปนี้

3.1 ในกรณีที่สามารถควบคุมและดูแลทุกอย่างตามที่แนะนำได้

การใช้เพื่อบำรุงสุขภาพ 0.01 - 0.50 กรัมสารสกัด หรือประมาณไม่เกิน 6 กรัมเห็ดหลินจือแห้ง ต่อวัน
การใช้สำหรับโรคทั่ว ๆ ไป 0.50 - 2.00 กรัมสารสกัด หรือประมาณไม่เกิน 6 - 24 กรัมเห็ดหลินจือแห้ง ต่อวัน

3.2 การใช้รักษาโรคมะเร็งต่าง ๆ ควบคู่กับแพทย์แผนปัจจุบัน

ใช้เห็ดหลินจือมากกว่า 2 กรัมสารสกัดขึ้นไป หรือมากกว่า 24 กรัมเห็ดหลินจือแห้งขึ้นไป ให้เหมาะสมกับบริเวณที่เป็น ขนาด อาการ ชนิด ระยะของโรคมะเร็ง ทั้งนี้รวมถึงสภาพจิตใจ อายุ ความประพฤติปฏิบัติตัวของผู้ป่วย และสิ่งแวดล้อม ควบคู่กับการใช้วิตามินซีในขนาดที่เท่ากับ

การใช้สารสกัดเห็ดหลินจือ เพราะร่างกายมนุษย์ไม่สามารถสร้างวิตามินซีด้วยตนเองได้ ปกติคนธรรมดาต้องได้รับวิตามินซีวันละ 200-300 มิลลิกรัม เพื่อช่วยขับเคลื่อนกระบวนการทำงานของร่างกายอยู่แล้ว *สำหรับผู้ป่วยเป็นมะเร็ง ยิ่งควรได้รับวิตามินซีจำนวนมากยิ่งขึ้น คือ ตั้งแต่ 3,000 มิลลิกรัมต่อวันขึ้นไป* แล้วแต่ขีดความสามารถของร่างกายผู้ป่วยจะรับได้ ยิ่งได้รับมากยิ่งเป็นผลดีต่อผู้ป่วยมากขึ้น ถ้าเป็นวิตามินซีบริสุทธิ์ (Ascorbic acid) ยิ่งจะได้ผลดีที่สุด

ระยะแรกของการรับประทานวิตามินซีปริมาณมาก ๆ อาจจะมีอาการถ่ายท้อง ผู้ป่วยก็ต้องประเมินการใช้วิตามินซีของตนเองด้วย ถ้าถ่ายท้องมากเกินไป ไม่มีทีท่าว่าจะหยุดถ่าย ให้งดการใช้ชั่วคราวไปก่อน ตามปกติแล้วผู้ป่วยจะถ่ายสักระยะหนึ่ง ร่างกายจะสามารถปรับตัวได้เอง (ศึกษาเพิ่มเติมได้จากภาคผนวก)

3.3 ตารางเปรียบเทียบการใช้เห็ดหลินจือตามประเภทของเห็ดและอาการของโรค

เห็ดหลินจือแห้ง 12.50 กรัม สกัดสารได้ 1 กรัม	
A ทั่วไป	หมายถึง ผู้ป่วยที่ไม่สามารถควบคุมอาหารหรือปฏิบัติตามคำแนะนำในลักษณะเช่นนี้ ต้องใช้เห็ดหลินจือปริมาณมาก และโอกาสที่จะรักษาโรคให้หายเป็นปกติได้ย่อมน้อยกว่าผู้ป่วยอื่น ๆ
B ควบคุม	หมายถึง ผู้ป่วยที่สามารถควบคุมอาหารหรือปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ ได้ด้วยความเต็มใจ ย่อมมีโอกาสที่จะชนะโรคต่าง ๆ ได้มากขึ้น

● **โรคทั่วไป** ได้แก่ สตรีหลังหมดระดู ปวดเอวในสตรี เครียด อาการทางประสาท ปวดตามข้อ โรคอ้วน ไอ หลอดลมอักเสบ บวมน้ำ ริดสีดวงทวาร ท้องผูก หืดหอบ ให้รับประทานเห็ดหลินจือ ตามตารางต่อไปนี้ (โปรดดูให้ละเอียดและแยกประเภทของผู้ป่วยว่าอยู่ในระยะไหน, กลุ่ม A ทั่วไป หรือ B ควบคุม และพิจารณาประเภทหรือชนิดของผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือให้เข้าใจชัดเจนก่อนรับประทาน)

ขนาดรับประทาน : กรัมต่อวัน

อาการของโรค	ระยะต้น		ระยะกลาง		ระยะปลาย		บำรุงสุขภาพ	
ลักษณะเห็ด	A	B	A	B	A	B	A	B
สารสกัดเห็ดหลินจือ	1.00	0.10	2	0.20	3.00	0.30	0.50	0.01
เห็ดหลินจือแห้ง	12.50	1.25	25	2.50	37.50	3.75	6.25	1.25

● **โรคที่มีอันตรายระดับปานกลาง** ได้แก่ ความดันต่ำ อาการหมดสติ ภูมิแพ้ เบาหวาน กระเพาะอาหาร ลำไส้ การอุดตันของหลอดเลือด ให้รับประทานเห็ดหลินจือตามตารางต่อไปนี้ (โปรดดูให้ละเอียดและแยกประเภทของผู้ป่วยว่า อยู่ในระยะไหน, กลุ่ม A ทั่วไป หรือ B ควบคุม และพิจารณาประเภทหรือชนิดบรรจุภัณฑ์เห็ดหลินจือให้เข้าใจชัดเจน ก่อนรับประทาน)

ขนาดรับประทาน : กรัมต่อวัน

อาการของโรค	ระยะต้น		ระยะกลาง		ระยะปลาย	
ลักษณะเห็ด	A	B	A	B	A	B
สารสกัดเห็ดหลินจือ	2	0.5	3	0.75	5	1.25
เห็ดหลินจือแห้ง	25	6.25	37.5	9.40	62.5	15.6

● **โรคที่มีอันตรายสูง** ได้แก่ ตับอักเสบ หลอดเลือดอุดตัน เนื้องอก และมะเร็ง ให้รับประทานเห็ดหลินจือ ตามตารางต่อไปนี้ (โปรดดูให้ละเอียดและแยกประเภทของผู้ป่วยว่า อยู่ในระยะไหน, กลุ่ม A ทั่วไป หรือ B ควบคุม และพิจารณาชนิดของผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือให้เข้าใจชัดเจน ก่อนรับประทาน)

ขนาดรับประทาน : กรัมต่อวัน

อาการของโรค	ระยะต้น		ระยะกลาง		ระยะปลาย	
ลักษณะเห็ด	A	B	A	B	A	B
สารสกัดเห็ดหลินจือ	5	1.25	10	2.50	>10	>2.50
เห็ดหลินจือแห้ง	62.5	15.60	125	31.25	>125	>31.25

หมายเหตุ : เพื่อให้การใช้เห็ดหลินจือสำหรับมะเร็งได้ผลดี ต้องรับประทานวิตามินซีควบคู่กันไปด้วย ในอัตราส่วน 1 : 1 หรือสารสกัดเห็ดหลินจือ 1 ส่วน ต่อวิตามินซี 1 ส่วน

3.4 วิธีการต้มสกัด

1. นำเห็ดหลินจือใส่ลงในน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ลิตร

2. ต้มจนน้ำเดือดแล้วหรี่ไฟลงให้น้ำเดือดปุด ๆ ต่อไปประมาณ 15-20 นาที

3. ควรดื่มน้ำสกัดจากเห็ดที่มีอุณหภูมิเท่าอุณหภูมิร่างกาย ให้ดื่มแทนน้ำทั้งวัน

4. สำหรับผู้ป่วยควรแบ่งปริมาณเห็ดตามตารางการใช้ออกมาครึ่งหนึ่ง ต้มแบบเข้มข้น โดยเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ให้น้ำค่อย ๆ งวดลง

5. ภาชนะที่ใช้ควรเป็นหม้อเคลือบ หรือเป็นหม้อดินยิ่งใช้ได้ดี ถ้าหาไม่ได้จริง ๆ ก็ใช้หม้ออย่างอื่นทดแทนกันได้

6. การต้มสกัด ถ้าสามารถทำแบบการสกัดสารทางเคมีได้ จะได้รับผลทางประสิทธิภาพของเห็ดหลินจือมากที่สุด

ผลการวิเคราะห์สายพันธุ์เห็ดหลินจือที่มีประสิทธิภาพดีอย่างยิ่ง

ข้อมูลที่บันทึกครั้งนี้ เป็นการใช้ทดสอบกับสายพันธุ์เห็ดหลินจือที่ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิกเท่านั้น จากการสำรวจเห็ดในประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. 2527-2537 พบว่า *น่าจะมีสายพันธุ์เห็ดชนิดนี้ที่แตกต่างกันไปมากกว่า 20 สายพันธุ์* เช่น การค้นพบโดยบังเอิญของประเทศมาเลเซีย มีบางสายพันธุ์ที่มีผลทางลบต่อร่างกายมนุษย์ การที่จะนำเห็ดมาใช้รับประทานอย่างน้อยก็ต้องให้มีความมั่นใจว่าเป็นสายพันธุ์ที่รู้จักกันดี มีการพิสูจน์ทดลอง และเชื่อถือได้แล้วเพื่อความปลอดภัยจักบังเกิดแก่ผู้ใช้เอง เห็ดบางชนิดมีสายพันธุ์และลักษณะคล้ายเห็ดหลินจือที่ใช้รับประทาน ชาวไร่ชาวนา เกษตรกรมักเข้าใจผิดเก็บออกมาจากป่าลึก แล้วรับประทานเข้าไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ถึงกับเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ในกรณีที่ผู้ป่วยมีอาการที่เกี่ยวเนื่องกับเส้นโลหิต เช่น เส้นเลือดตีบตัน ขอแนะนำให้ผู้ป่วยดื่มน้ำต้มผักหลาย ๆ ชนิดตามฤดูกาล เพื่อให้ได้รับสารธรรมชาติจากผักโดยเฉพาะพวกเอนไซม์ ผักที่จะนำมาใช้ไม่ควรเป็นผักที่มีรสเผ็ด เช่น พริก นอกนั้นใช้ได้หมด ถ้าใช้ผักประเภทปลอดสารเคมีได้ก็ยิ่งดี ผักริมรั้วก็ใช้ได้ หรือปลูกเองถ้ามีพื้นที่และมีเวลา แต่ถ้าจำเป็นก็ต้องไปซื้อจากตลาด ให้นำมาล้างน้ำล้นคือ นำผักนั้นมาล้างทำความสะอาดตามปกติหนึ่งครั้ง แล้วล้างโดยแช่ผักปล่อยให้น้ำผ่านภาชนะที่ใช้ล้างอย่างช้า ๆ เมื่อได้ผักที่สะอาดดีแล้ว ก็นำผักนั้นไปสกัดโดยนำไปต้มในน้ำสะอาดที่อุณหภูมิไม่เกิน 70 องศาเซลเซียส เมื่อได้น้ำสีออกเขียว ๆ ก็ดื่มน้ำนั้นเลยทันที อย่าปล่อยทิ้งไว้นาน ส่วนผักก็สามารถนำไปรับประทานได้อีกด้วย

สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรคที่เกี่ยวเนื่องกับระบบทางเดินหายใจ ควรฝึกการหายใจด้วยวิธีที่ถูกต้องตามหลักพลานามัย เลือกเวลาที่อากาศสะอาด สดชื่น เช่น ตอนเช้ามืด กำหนดการหายใจโดยหายใจเข้าลึก ๆ ให้สุดปอด เว้นวรรคกั้นหายใจไว้นิดหนึ่ง แล้วหายใจออกให้สุดปอดเหมือนกัน ทำแบบนี้ประมาณ 10 ครั้งต่อวัน เพื่อบริหารปอดและเป็นการล้างปอดไปพร้อมกันด้วย

สำหรับกรณีที่ป่วยเกี่ยวกับมะเร็งในตับ ขอให้งดอาหารทะเลโดยเด็ดขาด และเลิกดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เช่นกัน **หรือกรณีที่ป่วยเกี่ยวกับปอด** ขอให้หยุดสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด

กรณีสตรีเพิ่งตั้งครรภ์ ครรภ์อ่อน ๆ เด็กในครรภ์ยังพัฒนาร่างกายไม่เต็มที่ ไม่ควรใช้เห็ดหลินจืออย่างเด็ดขาด เพราะจะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้

วิธีปฏิบัติและดูแลตนเองของผู้ป่วยที่ใช้เห็ดหลินจือ

บทที่ 4

4.1 ควรปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบันอย่างสม่ำเสมอ

ทุกคนควรมีเวลาไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง และเมื่อพบสิ่งผิดปกติก็ควรเรียนรู้วิธีดูแลปฏิบัติขั้นพื้นฐาน เพื่อสร้างความสมดุลใหม่ให้แก่ร่างกาย โดยถามความรู้จากแพทย์ หรือหาหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายมาอ่านเสริมความรู้ก็ได้

การรักษาโรคมะเร็งของแพทย์แผนปัจจุบัน มักใช้วิธีผ่าตัด ฉายแสงหรือรังสี ฉีดสารเคมีเพื่อบำบัด วิธีเหล่านี้มีผลข้างเคียงต่อร่างกายมนุษย์ แต่ในบางโอกาสและบางเงื่อนไขก็จำเป็นต้องทำเช่นนี้ ผู้ป่วยหรือญาติควรทราบอาการ ระยะ และขนาดของโรคมะเร็งของผู้ป่วยด้วยเพื่อจะได้ปฏิบัติพยาบาลดูแลผู้ป่วยได้ถูกต้อง เพราะถึงแม้ผู้ป่วยจะถึงขั้นหมดหวังในการรักษาพยาบาล แต่เวลาของชีวิตที่เหลือยังมีประโยชน์ที่จะประกอบกรรมดีให้คนรุ่นหลังได้ระลึกถึงเวลาที่มีชีวิตอยู่จึงเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งนัก

4.2 สำรวจตัวเองและวิธีการคิด

คนเรามักจะลืมคิดถึงตนเอง แต่ชอบคิดสนองความอยากได้อยากมีของตนเองมากกว่า ทำให้เราทำร้ายร่างกายตนเองโดยไม่รู้สึกตัว ลองทบทวนวิธีการคิดของตนเองดูว่า ปกติเราชอบเป็นคนคิดเอาเองหรือเปล่า ในการคิดเอาเองนั้นถ้าคิดในด้านดีเป็นกุศล ก็เป็นสุข ถ้าคิดในด้านร้าย ๆ ก็เป็นความทุกข์ขมหันต์ เราเอาแต่โทษบุคคลอื่นหรือไม่ เราแก้ไขที่ตัวเราอย่างจริงจังหรือยัง เรายังเป็นคนที่ดูถูกตนเองอยู่หรือเปล่า คิดท้อถอยว่าสู้ไม่ไหวหรือทำไม่ได้หรือทำไม่ได้หรือเปล่า

ผู้ป่วยควรตอบคำถามต่อไปนี้ เพื่อเป็นการทบทวนตนเอง ค้นหาสาเหตุต่าง ๆ ของโรค และของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งบันทึกข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาแนวทางการปฏิบัติของชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสม

• คำถามเกี่ยวกับร่างกายทั่วไป

- ปัจจุบันอายุเท่าไร
- เพศหญิง หรือเพศชาย
- ส่วนสูงเท่าไร
- ตอนเริ่มป่วยน้ำหนักเท่าไร เมื่อสองเดือนก่อนป่วยน้ำหนักเท่าไร ขณะนี้น้ำหนักเท่าไร
- ปัจจุบันรับประทานอาหารได้ปกติหรือไม่ มีความรู้สึกหรืออาการอย่างไร สำหรับการรับประทานอาหาร ในอดีตชอบอาหารอะไรเป็นพิเศษ รสชาติอย่างไร เช่น เปรี้ยวจัด หวานจัด เผ็ดจัด เค็มจัด มันจัด ชอบอาหารประเภทปิ้ง ๆ ย่าง ๆ หรือของสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารบางประเภทบ่อยมากเกินไปหรือไม่ เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน หรือประเภทฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น
- การขับถ่ายเป็นอย่างไร เป็นคนธาตุแข็งหรืออ่อน มีอะไรผิดปกติบ้าง เป็นคนที่ขับถ่ายอย่างมีระบบหรือเปล่า
- อาชีพในอดีตและปัจจุบัน ความรับผิดชอบในการทำงาน เกิดความเครียดจากการทำงานบ่อยมากน้อยเพียงใด และสามารถแก้ไขได้หรือไม่
- เคยติดสิ่งเสพย์ติดอะไรมาบ้าง เช่น เหล้า บุหรี่ ยานัดถุ์ ฯลฯ
- การหลับนอน เป็นปกติดีไหม หลับสนิทแบบรู้ตัว หลับแบบไม่รู้ตัว หรือหลับแบบมีกังวล
- ความรู้สึกนึกคิดในวันหนึ่งๆ สบายอกสบายใจดีหรือไม่ หรือมีแต่ความเครียด ความวิตกกังวล ถ้าคิดเป็นสัดส่วนความมากน้อย อย่างไหนมากกว่ากัน
- มีสามี หรือภรรยา อยู่ร่วมกันอย่างเป็นปกติสุข เห็นอกเห็นใจกันดี เข้าใจหรือมีปัญหาระหองระแหงกันมากน้อยเพียงใด
- มีบุตรกี่คน แต่ละคนอายุเท่าไร มีปัญหาหรือไม่ สิ่งเล็กน้อยในครอบครัวไม่ควรจะมองข้ามไป ควรที่จะมองปัญหาให้ชัดเจนมากที่สุด

• คำถามเกี่ยวกับความเจ็บไข้ได้ป่วยในปัจจุบัน

– ปัจจุบันป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง

– ระยะเวลาที่ป่วย นานเท่าไร

– อาการของโรคระยะเริ่มต้นเป็นอย่างไร และปัจจุบันมีอาการปรากฏอย่างไร

– ได้รับการรักษาจากสถานพยาบาลแห่งใดบ้าง เช่น ชื่อโรงพยาบาล จำนวนโรงพยาบาล จำนวนครั้งที่รักษา ช่วงเวลาของการรักษา ชื่อแพทย์ที่ให้การรักษา วิธีการรักษา เช่น การให้ยา ชื่อยา ปริมาณการใช้ยา ได้รับการ X-ray ผ่าตัด ฉายแสง ฝังแร่ ฯลฯ ผลของการรักษา มีอาการข้างเคียงหรืออาการแพ้หรือไม่ ถ้ามีอาการที่แพ้ปรากฏเป็นอย่างไร

• บันทึกความเห็นของแพทย์

– แพทย์ให้ความเห็นต่อการรักษาอย่างไรบ้าง บางครั้งผู้ป่วยเองไม่สามารถรับรู้ข้อมูลโดยตรง หรือแพทย์ไม่สามารถบอกข้อมูลที่เป็นจริงแก่ผู้ป่วยได้ แต่ผู้ใกล้ชิดหรือญาติพี่น้องอาจจะได้รับทราบจากแพทย์ดีกว่าผู้ป่วยเอง (ขึ้นอยู่กับผู้ป่วยแต่ละราย แต่ละโรค ผู้ใกล้ชิดจะเป็นผู้ช่วยประเมิน เพื่อนำมาใช้ประกอบการพิจารณาในการรักษาพยาบาล)

• ทบทวนประวัติความเจ็บป่วยที่เป็นมาในอดีต แม้ปัจจุบันจะหายแล้วก็ตาม

– เคยประสบอุบัติเหตุหรือไม่

– เคยได้รับการผ่าตัดหรือไม่

– เคยเป็นโรคเหล่านี้มาก่อนหรือไม่ เช่น โรคหัวใจ ภูมิแพ้ ลมชัก ปวดศีรษะข้างเดียว ปวดท้องระหว่างมีประจำเดือน ความดันโลหิตสูงต่ำผิดปกติ เบาหวาน เป็นลมบ่อย ๆ ฯลฯ

– เคยแพ้ยาอะไรบ้าง

ถ้าสามารถสำรวจตัวเองแบบนี้ได้ จะทำให้ง่ายต่อการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถค้นหาสาเหตุของโรคได้ ส่วนใหญ่สาเหตุของโรคขึ้นอยู่กับอุปนิสัยในการนอนหลับ การพักผ่อน การกินการอยู่ และความเข้าใจในเนื้อหาแก่นแท้ของการดำรงชีวิต ฉะนั้นการต่อสู้ที่แท้จริงนั้น ควรเริ่มต้นที่การต่อสู้กับจิตใจตนเองเป็นสำคัญ *ผู้ที่สามารถเอาชนะใจตนเองและเข้าใจแก่นสารที่แท้จริงของชีวิตได้ ก็มักจะเป็นผู้ชนะ ถ้าหากจะพ่ายแพ้จริง ๆ ต่อโรคร้าย ถือว่าได้ใช้เวลาชีวิตอย่างคุ้มค่า แม้จะเป็นช่วงเวลาเพียงน้อยนิดก็ตาม*

• จัดระเบียบชีวิตประจำวันให้เหมาะสม

มนุษย์เราจำนวนมาก ชอบทำอะไรโดยไม่มีการวางแผนไว้ล่วงหน้า ทำให้มีแต่เรื่องวุ่นวายได้ทั้งวัน นอกจากนี้ยังไม่สามารถสงบจิตสงบใจลงได้ จึงมีแต่ความทุกข์ใจ ถ้าท่านเป็นหนึ่งในจำนวนนั้น ควรรีบแก้ไขให้ดีขึ้น เพราะไม่มีใครช่วยเราได้ นอกจากตนเป็นที่พึ่งของตนเท่านั้น

• ความพอดีและถูกต้องในการรับประทานอาหาร

ควรงดรับประทานอาหารที่ปรุงแต่งมาก ๆ หรือละเว้นอาหารที่เจือด้วยสารเคมีและใส่ผงชูรส ควรเปลี่ยนมารับประทานอาหารธรรมชาติให้มากขึ้น รวมทั้งต้องศึกษาถึงหลักโภชนาการที่ถูกต้องแท้จริงตามธรรมชาติของมนุษย์

ปัจจุบันการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า **มนุษย์ไม่ใช่สัตว์กินเนื้อสัตว์ มนุษย์เป็นสัตว์กินอาหารประเภทพืชผักและถั่วต่าง ๆ** ถ้าดูจากโครงสร้างและสรีระของมนุษย์จะพบความจริงเหล่านี้ได้ชัดแจ้ง เช่น มนุษย์เราไม่มีฟันเขี้ยวที่ใช้กัดฉีก เล็บของมนุษย์ไม่ได้มีเพื่อตะปบตะกุย ระบบทางเดินอาหารก็แตกต่างจากสัตว์ที่กินเนื้อสัตว์ด้วยกัน ปกติสัตว์กินเนื้อจะมีลำไส้ยาวประมาณ 3 เท่าของร่างกาย เพราะเนื้อสัตว์นั้นเน่าเปื่อยเร็ว ถ้าอยู่ในร่างกายนาน ๆ จะก่อผลเสียมากกว่า ส่วนสัตว์กินพืชจะมีลำไส้ยาวกว่า *มนุษย์มีลำไส้ยาวเป็น 12 เท่าครึ่งของร่างกายเพื่อให้อาหารเดินทางและถูกดูดซึมไปใช้เป็นเวลานานถึง 2 วัน กว่าจะถูกขับถ่ายออกมาจากร่างกาย*

ในระบบการย่อยอาหารของมนุษย์นั้น มีจุลินทรีย์มาช่วยทำงานและอาศัยอยู่ในร่างกายตลอดเวลา แต่เดิมนั้นมนุษย์ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เพราะมีอาหารอุดมสมบูรณ์ มีพืชผักผลไม้มากมายเพียงพอแก่การยังชีพ แต่เมื่อโลกเกิดวิกฤตขึ้น ขาดแคลนอาหารตามธรรมชาติ มนุษย์จึงเริ่มใช้เนื้อสัตว์เพื่อยังชีพตามความจำเป็น และเริ่มติดใจในรสชาติของเนื้อสัตว์ในเวลาต่อมา

เมื่อมนุษย์ดำรงชีพด้วยการรับประทานพืชผัก ระบบทางเดินอาหารจะมีจุลินทรีย์พิเศษมาช่วยในการย่อยอาหาร จุลินทรีย์เหล่านี้ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อมนุษย์ เพราะเป็นไปตามกลไกของธรรมชาติ แต่เมื่อมนุษย์รับประทานเนื้อสัตว์ ชนิดของจุลินทรีย์ก็เปลี่ยนไป และสิ่งที่ขับถ่ายออกมาจากจุลินทรีย์เหล่านี้เป็นสารพิษที่มีปฏิกิริยาก่อผลเสียต่อร่างกายมนุษย์ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายต้องทำงานมากขึ้นในการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย **จึงทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์หย่อนสมรรถภาพลงเพราะต้องใช้งานมากขึ้นเป็นเงาตามตัว**

เป็นที่น่าสังเกตว่า ถ้านำเนื้อสัตว์และผักผลไม้มากองทิ้งไว้ เนื้อสัตว์จะบูดเสียเน่าเปื่อยก่อน ผักผลไม้จะดำรงความสดได้ยืนยาวกว่า และถ้านำเอาของสองสิ่งนี้มาให้เลือกขณะที่เราหิวจัด ๆ สัญชาตญาณของมนุษย์จะทำให้เราเลือกผักผลไม้ มนุษย์ยุคก่อนยังไม่รู้จักโรคมะเร็ง และปรากฏผู้ป่วยเจ็บด้วยโรคมะเร็งน้อยมาก เพราะว่ามีการรับประทานอาหารตามกระบวนการของธรรมชาติ ปัจจุบันอาหารประเภทเนื้อสัตว์มักเป็นผลิตผลจากอุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์ที่ต้องใช้สารเคมีต่าง ๆ ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโต มักมีสารเคมีตกค้างอยู่เพราะเนื้อสัตว์นั้นมีไขมันมาก ทำให้ไม่สามารถชำระล้างสารเคมีตกค้างออกได้

ส่วนพืชผักแม้จะใช้สารเคมีในการรดและบำรุงเช่นกัน แต่ก็ยังดีกว่าเนื้อสัตว์ เพราะสามารถใช้วิธีชำระล้างน้ำล้นได้ อันเป็นการช่วยกำจัดสารเคมีออกไปได้หลายส่วน เพราะฉะนั้น ถ้าหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์ได้ จะเป็นผลดีต่อร่างกายมนุษย์เรามากที่สุด

ทุกคนควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่ผงชูรส น้ำตาลฟอกขาว อาหารกระป๋อง อาหารเจือสี เหล้า บุหรี่ ชา กาแฟ และสิ่งเสพย์ติดทุกชนิด ควรลดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารทะเล เพราะมีโซเดียมคลอไรด์และสารโลหะหนักที่ตกค้างมากับอาหาร อันก่อผลกระทบต่อร่างกาย เท่ากับเป็นการเร่งการเจริญเติบโตและเพิ่มจำนวนของเซลล์มะเร็ง เป็นตัวการก่อเกิดมะเร็งในมนุษย์เราได้

เพื่อไม่ต้องจ่ายเงินเพิ่มเป็นค่ารักษาพยาบาล ควรรับประทานอาหารธรรมชาติ เพราะจะได้แร่ธาตุ วิตามิน เกลือแร่ และสารที่จะไปช่วยต่อต้านโรคมะเร็งหรือช่วยกำจัดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น ข้าวกล้อง งาคั่วป่น ถั่วเหลือง ถั่วต่าง ๆ หรือประเภทผลไม้สดผักสด เช่น ผักกาดขาว หัวแครอท เป็นต้น

● การเลือกสรรที่พักและสถานที่ทำงาน

เรื่องสิ่งแวดล้อมในที่พักอาศัยและที่ทำงานเป็นสิ่งที่เรามักจะมองข้ามไป อย่าลืมว่าสิ่งเหล่านี้น่าจะเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน เนื่องจากเราจะต้องซ้ำซากจำเจอยู่เป็นเวลานาน ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่ดีอาจเป็นสาเหตุของโรคชนิดต่าง ๆ ได้ มนุษย์เราสามารถเลือกที่อยู่และที่ทำงานได้โดยไม่ลำบาก ถ้าไม่เห็นแก่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มากจนเกินไป

• **การออกกำลังกาย สันทนาการ การพักผ่อนนอนหลับ และการหายใจ**

ถ้าคนเราไม่ได้ออกกำลังกายเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้เส้นยึดตัว ดังนั้นจึงควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ควรเป็นการออกกำลังกายที่ก่อประโยชน์ให้แก่สังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย เช่น เมื่ออยู่กับบ้าน ควรใช้เวลาอยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวให้มาก พูดคุย เล่านิทาน พูดถึงประสบการณ์ในอดีตให้คนรอบข้างได้รับฟัง และปลูกพืชผักสวนครัว ถ้าไม่มีพื้นที่เพียงพอก็หันมาทำแบบลอยฟ้าได้ ซึ่งเป็นการนำวัสดุเหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์อีก การปลูกผักสวนครัวจะทำให้มีพืชผักปลอดสารเคมีไว้รับประทาน ถ้าผลิตได้มากก็สามารถแบ่งปันให้เพื่อนบ้านเป็นการผูกมิตร หรือจะชวนลูกหลาน สมาชิกคนอื่นในครอบครัว ทำความสะอาดบ้าน จัดย้ายสิ่งของภายในบ้าน เพื่อให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ จะได้ไม่เกิดการซ้ำซากจำเจ

การออกกำลังกายยังมีอีกหลายวิธี ขอให้เพียงคิดหาวิธีออกกำลังกายแล้วเกิดประโยชน์ต่อตนเอง การงาน สังคม สิ่งแวดล้อม และช่วยพยุงเศรษฐกิจของครอบครัว การให้เวลากับสมาชิกในครอบครัวให้มากที่สุด จะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น เมื่อมีความเข้าใจกันดีเพียงพอแล้ว ชีวิตครอบครัวก็จะมีความสุขตลอดไป

คนเราเมื่อสามารถยิ้มได้ มีความปิติบังเกิดขึ้นในใจ ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ออกมา สารชนิดนี้เป็นสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะสามารถช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บภายในร่างกายมนุษย์ได้ทุกชนิดเลยทีเดียว รวมถึงโรคมะเร็งด้วย

เราต้องรู้จักการพักและการพากเพียรให้พอเหมาะ ถึงเวลาทำงานก็ให้ตั้งใจทำงานอย่างจริงจังเพื่อให้งานบรรลุเป้าหมายโดยมิต้องกังวลในภายหลัง หากทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริตตามหน้าที่ ครั้นถึงเวลาพักผ่อนก็ต้องพักผ่อนให้ถูกต้อง โดยปกติการที่เราเปลี่ยนจากงานหนึ่งหรืออิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ถือเป็นการพักผ่อนไปในตัวแล้ว เช่น ถ้าเรานั่งทำงานนานเป็นชั่วโมง ๆ แล้วลุกออกไปเดินตรวจงานหรือไปช่วยผู้อื่นทำงาน หรือบริการผู้อื่น เราจะได้ทั้งงาน การพักผ่อน และเพื่อนร่วมงานที่รักเราเพิ่มขึ้น

เวลาแห่งการพักผ่อนที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การนอนหลับ ต้องรู้จักการนอนหลับให้พอดี นอนน้อยเกินไปมักเกิดอาการอ่อนเพลีย นอนมาก ๆ ก็เป็นการบั่นทอนร่างกายเกินไป เมื่อตื่นอยู่และยังสดชื่นโดยมีสติรู้ตัวถึงแม้ต้องมีการฝืนทนบ้างก็ถือว่าเป็นปกติสามัญ ถ้าหากรู้สึก

อ่อนเพลียก็สมควรพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายกลับสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ควรฝึกหัดกำหนดเวลาหลับและเวลาตื่น เป็นการฝึกใช้เวลาธรรมชาติในตัวเรา สิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะมีเวลาธรรมชาติอยู่ในตัว ลองค้นหาในตัวของเราแล้วใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็จะเกิดคุณค่าอย่างมหาศาลอย่างที่ไม่คาดฝันมาก่อนเลย

นอกจากเวลาธรรมชาติแล้ว มนุษย์เรายังสามารถสะกดจิตตัวเอง หรือสั่งการบังคับบัญชาตนเองได้อีกด้วย ก่อนนอนทุกครั้ง ขอให้กำหนดจิตตนเองว่าจะหลับให้สนิท และสั่งการให้หน่วยซ่อมแซมหรือหน่วยบำรุงรักษาในร่างกายของเราทำหน้าที่ให้เต็มความสามารถ ร่างกายเป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ไว้อย่างมหัศจรรย์ จงใช้เวลาขณะนอนหลับพักผ่อนให้เป็นประโยชน์ในการรักษาพยาบาลตนเองตามธรรมชาติให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

สรุป

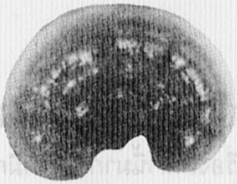
เมื่อท่านตั้งคำถาม ตอบคำถามแล้ว ท่านก็พึงเลือกแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตัวท่านเอง เพื่อที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของท่านดีขึ้น มีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี ห่างไกลจากโรคภัยต่างๆ ได้

แต่ถ้าท่านเลือกแนวทางปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ทำให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายเลวลง ควรพบแพทย์ และตั้งคำถาม ตอบคำถามใหม่ ท่านก็จะได้พบข้อบกพร่อง และได้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

สาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง

บทที่ 5



ปกติมนุษย์จะมีการเปลี่ยนแปลงเซลล์ในร่างกายตลอดเวลา ทุก ๆ สามเดือน เซลล์เก่าทั้งหลายจะถูกแทนที่ด้วยเซลล์ใหม่ บางครั้งการทำงานของร่างกายย่อมมีการผิดพลาดได้ คำสั่งจากยีน (gene) หรือดีเอ็นเอ (DNA) นั้นไม่ผิดพลาด แต่การปฏิบัติการของอวัยวะภายในร่างกายอาจเกิดความผิดพลาดได้

สืบเนื่องจากการที่ร่างกายของมนุษย์ต้องทำงานหนักต่อสู้กับสภาพของสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ แล้วยังต้องรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมกับร่างกายแต่อร่อยถูกปาก การพักผ่อนก็ไม่ถูกต้อง แทนที่จะเป็นการพักผ่อนกลับเป็นการทรมานร่างกายเพิ่มขึ้น ดังนั้นเซลล์ในร่างกายที่สร้างขึ้นใหม่จึงมีการผิดพลาดมากขึ้น เซลล์ที่สร้างขึ้นอย่างผิดปกติเหล่านี้ ถ้าไม่มีพิษก็เรียกว่า **เนื้องอก** ถ้ามีพิษไม่มากนักแต่เริ่มมีผลเสียต่อสุขภาพเรียกว่า **ซีสต์ (cyst)** มักเกิดบริเวณกล้ามเนื้อในสตรีมักเกิดบริเวณเต้านม เนื้องอกเหล่านี้มีผลร้ายต่อร่างกาย ต้องมีการผ่าตัดออกไป และในขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องบ่งบอกว่าร่างกายต้องมีการจัดการใหม่ ถ้ายังไม่สำรวจตัวเองแล้วเปลี่ยนวิถีชีวิต การรับประทานอาหาร การเป็นอยู่ให้ถูกต้อง อาจส่งผลให้เกิดโรคที่รุนแรงขึ้นตามมาเรื่อย ๆ อาจจะมีโอกาสเป็นเนื้องอกในขั้นรุนแรงและมีพิษมากขึ้น **ที่เราเรียกว่า มะเร็ง**

การเกิดมะเร็งอาจจะไม่ได้เกิดทีละขั้นตอน แต่อาจจะเกิดแบบฉับพลันก็ได้ เพราะยังมีสาเหตุที่ก่อให้เกิดมะเร็งอีกหลายประการ หรืออาจเนื่องจากสาเหตุหลักสองประการคือ *ประการแรก* เกิดจากภายในร่างกายหรือเรื่องพันธุกรรมซึ่งยากจะทำความเข้าใจ ทำการเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ได้ยาก และเป็นเรื่องของวิบากกรรมที่ต้องศึกษาอย่างลึกซึ้งจริงจังเท่านั้น *ประการที่สอง* เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายซึ่งพอจะแก้ไขป้องกันได้

สาเหตุจากภายนอกร่างกายที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

• สารเคมีต่าง ๆ ที่เป็นตัวการก่อเกิดมะเร็ง

สารเคมีก่อมะเร็ง (Chemical carcinogen) สารนี้มีอยู่ทั่วไป ปะปนอยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา ประชาชนในประเทศที่พัฒนาแล้วย่อมเข้าใจและศึกษาเรื่องเหล่านี้มาก จึงได้มีการต่อต้าน รณรงค์ และปกป้องสิ่งแวดล้อม แต่มักมองข้ามสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก คือสิ่งแวดล้อมที่เสียนั้น เพราะมนุษย์มักคิดถึงแต่เรื่องทรัพย์สมบัติ มีการแข่งขันทางด้านธุรกิจการค้าอย่างมาก เพื่อหวังความร่ำรวยและเกียรติยศจอมปลอม จึงเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมกันอย่างไม่ลืมหูลืมตา พิษภัยต่าง ๆ จึงมีอยู่รอบ ๆ ตัวเราทั่วไป ถ้าพิจารณาดูแล้วว่าเราเป็นผู้หนึ่งที่เป็นต้นเหตุแห่งมะเร็ง ก็ขอให้เลิกพฤติกรรมนั้นเสีย มาช่วยกันปกป้องและสร้างโลกให้สดใสน่าอยู่กันดีกว่า

สารก่อมะเร็งหลายชนิด อาจแฝงมาในระหว่างกิจกรรมประจำวันของชีวิตมนุษย์ในยุคปัจจุบัน ดังต่อไปนี้

1. สารเคมีก่อมะเร็งที่แฝงมากับอาหาร เช่น

– สารพิษจากเชื้อรา ตัวอย่างเช่น *สารแอฟลาทอกซิน (Aflatoxin)* (เกิดจากเชื้อราตระกูลแอสเปอร์จิลลัส (Aspergillus) ราชนิดนี้เป็นตัวก่อเกิดมะเร็ง แต่ราเห็ดช่วยต่อต้านมะเร็ง เป็นธรรมดาของโลกที่มักจะมีสิ่งดีและไม่ดีปะปนกันอยู่) สารชนิดนี้ทำให้เกิดมะเร็งตับในคน พบได้ในถั่วลิสง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง พริกแห้ง อาหารที่ค้างคืน ควรมีการตรวจตราอาหารก่อนการบริโภค จึงจะสามารถช่วยป้องกันได้

– สารพิษจากพืช เช่น สารไซเคซิน (Cycasin) จากลูกปรง อาจทำให้เกิดมะเร็งในลำไส้และมะเร็งในตับ สารพิษในเฟิร์น (Bracken fern) อาจก่อมะเร็งในหลอดอาหาร ลำไส้ และกระเพาะปัสสาวะ สารพิษในแป้งที่ได้จากปาล์ม (Palmyrah) อาจก่อมะเร็งต่อมน้ำเหลือง[10]

– **สารพิษจากสัตว์** เวลาสัตว์ตกใจเพราะความกลัวที่ต้องถูกฆ่า จะหลั่งสารตัวหนึ่งจากต่อมหมวกไต สารตัวนี้เป็นสารทุกข์ที่ก่อให้เกิดมะเร็งได้ มักพบสารชนิดนี้ตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์ต่าง ๆ และมักพบในคนเช่นกัน ขณะที่คนตกใจร่างกายจะหลั่งสารชนิดนี้ออกมามาก ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น เวลาเกิดเพลิงไหม้ คนที่ตกใจจะสามารถยกตุ่มบรรจุน้ำเต็มออกมาจากที่เกิดเหตุได้ แต่พอเหตุการณ์สงบลง จะไม่สามารถยกตุ่มน้ำนั้นกลับไปที่เดิมได้อีก จึงนับว่าสารนี้เป็นสารแห่งความเครียด ทุกครั้งที่มีอารมณ์ทุกข์เศร้าหมองและกังวล ร่างกายจะหลั่งสารนี้ออกมา ก่อเกิดผลเสียต่อร่างกายมนุษย์

ปัจจุบันการเลี้ยงสัตว์เพื่อนำมาเป็นอาหารมักถูกกระตุ้นด้วยสารเคมีเพื่อให้เจริญเติบโตทันต่อการบริโภค และเป็นการหวังผลกำไรสูงสุดของผู้ประกอบการ สารพิษจะตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์หรือเซลล์สัตว์ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการแบ่งเซลล์อย่างรวดเร็วเพื่อการเจริญเติบโตก่อนวัยอันสมควร เป็นเซลล์ที่เติบโตผิดธรรมชาติ หากนำมาบริโภคก็ยากที่จะล้างหรือกำจัดออก *ดร.ฟูกูมิ โมริชิเงะ (Mr. Fukumi Morishige)* เคยกล่าวกับผู้ป่วยรายหนึ่งว่า *"ถ้าเรารับประทานอาหารมังสวิรัติ จะมีโอกาสหายจากการเป็นมะเร็งได้ง่ายกว่า และสำหรับผู้ที่รับประทานมังสวิรัติเป็นปกติ จะมีโอกาสเป็นมะเร็งน้อยกว่าผู้ไม่รับประทานอาหารมังสวิรัติ"*

– **สารพิษที่เกิดจากการปรุงอาหาร** ปัจจุบันพบว่า *อาหารที่ปิ้ง ย่าง เผา โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ จะทำให้มีสารพิษเกิดขึ้น* พบมากในส่วนที่ไหม้เกรียม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งได้ สารพิษไนโตรซามีนที่เกิดในอาหารหมักด้วยเกลือไนเตรต (Nitrate Salt) เช่น ไส้กรอก เบคอน แหนม บางครั้งก็พบในเบียร์ด้วย สารพิษชนิดนี้เกิดจากการรวมตัวของเกลือไนไตรต์ (Nitrite) กับสารเอมีน (Amine)ในสภาพที่มีความเป็นกรดสูง เช่น ในกระเพาะอาหารของคนเรา ถ้ารับประทานอาหารที่หมักด้วยเกลือไนไตรต์หรือไนเตรต มีโอกาสเกิดไนโตรซามีน (Nitrosamine) ในท้อง เพราะสารเอมีนมีอยู่ทั่วไปในอาหาร ยารักษาโรค รวมถึงสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ด้วย[3]

– **สารสังเคราะห์ สารถนอมอาหาร** เช่น เกลือไนเตรต ไนไตรต์ **สีผสมอาหารที่ใช้ผิดประเภท** เช่น สีย้อมผ้า สีย้อมเสื่อ สารให้ความหวาน ยาฆ่าแมลงที่ปนเปื้อนมาในอาหาร ถ้าผู้ผลิตไม่เข้าใจ หรือไม่มีความรับผิดชอบในขั้นตอนการผลิต จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงตอการเกิดมะเร็งมากขึ้นด้วย

- อาหารที่มีไขมันสูง ได้แก่ อาหารที่มีแคลอรีมาก ๆ อาหารจานด่วนต่าง ๆ อาหารประเภทนี้นอกจากจะทำให้มีโอกาสเกิดมะเร็งเต้านม เยื่อบุมดลูก ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมากแล้ว ยังทำให้เกิดโรคอ้วนและหลอดเลือดตีบตันได้อีกด้วย

2. สารก่อมะเร็งในยาสูบและควันบุหรี่

เป็นที่รู้กันอยู่ว่า บุหรี่ทำให้เกิดมะเร็งในปอด กล่องเสียง และช่องปาก ที่สำคัญที่สุดคือ *บุคคลใกล้ชิดกับผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งได้ง่ายเช่นกัน* ควรหลีกเลี่ยงสิ่งเสพย์ติดเหล่านี้เสียเพื่อตนเองและคนที่เรารัก ผู้สูงอายุที่ชอบเคี้ยวหมากและเหน็บไว้ในปากก็ก่อให้เกิดมะเร็งในช่องปากได้ คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย จึงควรงดสิ่งเหล่านี้ เพื่อสุขภาพและเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคนรุ่นหลัง เพราะตัวอย่างที่ดีย่อมมีค่ากว่าคำสอน

3. ยารักษาโรคบางชนิด อาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

- ผู้ป่วยที่เคยได้รับการรักษาโดยใช้ยารักษามะเร็งมาแล้ว จะมีโอกาสเป็นมะเร็งเม็ดโลหิตขาวอีก หลังจากการรักษาครั้งแรกและทอดระยะเวลาออกไปอีก 5-10 ปี ผู้ป่วยจึงควรหมั่นไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ

- ยารักษาโรคติดเชื้อ เช่น คลอแรมเฟนิคอล อาจจะทำให้เกิดมะเร็งเม็ดโลหิตขาว และเมโทรนิดาโซล (metronidazole) ที่ใช้รักษาโรคพยาธิในช่องคลอด อาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับมะเร็งปากมดลูก[3]

- ยาแก้ปวด แก้ไข้ สารเฟนิเซตินในยาประเภทเอพีซี อาจจะทำให้เกิดมะเร็งในกรวยไตได้เช่นกัน[3]

- ยาคุมกำเนิด และยาคุมฮอร์โมนเพศ เช่น ไดเอทธิลสติลเบสตรอล (DES) เป็นตัวการทำให้เกิดมะเร็งในอวัยวะเพศ ปากมดลูก และเยื่อบุมดลูก, เอสโตรเจน ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม รังไข่ และมดลูก, ยาคุมกำเนิด ทำให้เกิดมะเร็งในตับ และเยื่อบุมดลูก, แอนโดรเจน อาจทำให้เกิดมะเร็งในตับ

- ยาอื่น ๆ ที่มีการปนสารหนูเข้าไป แม้ในสมุนไพรที่ผู้ผลิตบางรายทำจำหน่ายอยู่ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของมะเร็งผิวหนังเช่นเดียวกัน

4. สารเคมีที่ใช้ปราบศัตรูพืช

เช่น *Acrylonitrile, Amitrole, สารหนู, Aldrin, Heptachlor, DDT, endrin* และ *chlordane* สารเหล่านี้ล้วนเป็นสารก่อมะเร็ง และมักตกค้างในพืชผักที่เกษตรกรปลูกโดยหวังเพียงให้ผักสวยงามเพื่อสนองตอบผู้บริโภค จึงควรหันมานิยมบริโภคพืชผักปลอดสารเคมีที่ไม่ค่อยสวยงามแต่ไร้สารพิษดีกว่า

5. สารก่อมะเร็งที่มาพร้อมกับความสวยงาม คือเครื่องสำอาง

แม้ยังไม่มีการพิสูจน์แน่ชัดว่า สารบางชนิดที่ใช้ผลิตเครื่องสำอาง จะทำให้เกิดมะเร็งในคนได้หรือไม่ ผู้บริโภคควรเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อเป็นการป้องกันโรคมะเร็ง การมีสุขภาพจิตที่ดีช่วยทำให้คนเราสวยงามได้โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งเครื่องสำอางต่างประเทศราคาแพง ๆ

• รังสีที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

คนที่ต้องทำงานอยู่กับรังสีต่าง ๆ ทำงานอยู่ในโรงพยาบาลส่วนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องฉายเอกซ์เรย์และการรักษาโรคด้วยรังสี คนที่ทำงานในเหมืองแร่ หรือผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยรังสีล้วนมีโอกาสในการเป็นมะเร็งได้ ได้แก่ รังสีเอกซ์ อัลตราไวโอเลต พวกกัมมันตรังสี เช่น ยูเรเดียม เรเดียม มะเร็งที่เกิดจากการรับรังสีคือ มะเร็งเม็ดโลหิตขาว เต้านมและผิวหนัง ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการใกล้ชิดหรือปฏิบัติการกับรังสีเหล่านี้เสีย

• ไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

Epstein Barr Virus	อาจทำให้เกิดมะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งหลังโพรงจมูก
Hepatis B. Virus	อาจทำให้เกิดมะเร็งในตับ
Human Papilloma Virus	อาจทำให้เกิดมะเร็งปากมดลูก

Human Immunodeficiency Virus (HIV, AIDS Virus) อาจทำให้เกิดมะเร็งในต่อมน้ำเหลือง เม็ดโลหิตขาว และสมอง[3]

• พยาธิ

พยาธิทุกชนิด สามารถเป็นปัจจัยร่วมทำให้เกิดมะเร็งได้ เช่น

Opisthorchis Viverrini (พยาธิใบไม้ในตับ) อาจเกี่ยวข้องกับมะเร็งท่อน้ำดีในตับ โดยร่วมกับสารพิษไนโตรซามีน

Schistosome Hematobium (พยาธิใบไม้ในเลือด) อาจเกี่ยวข้องกับมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะ[(10)]

สรุป : ผลดีของการใช้เห็ดหลินจือ

ผู้ป่วยที่รับประทานเห็ดหลินจือ จะพบว่าร่างกายมีสภาพภูมิคุ้มกัน
ภายในร่างกายดีขึ้น ตัวอย่างเช่น กรณีผู้ป่วยที่ต้องฉายรังสี
และใช้สารเคมีบำบัด ปกติจะมีผลข้างเคียงค่อนข้างมาก
เมื่อมีการใช้เห็ดหลินจือรักษาควบคู่ไปด้วย
อาการข้างเคียงหรืออาการแพ้จะลดลง

ปริมาณการใช้เห็ดหลินจือสามารถแปรผันไปได้
ถ้าหากผู้ป่วยมีสุขภาพจิตดี ควบคุมเรื่องอาหารได้
อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี อยู่ในศีลธรรมอันดี
สังเกตพบว่าปริมาณการใช้เห็ดหลินจือจะน้อยกว่าผู้ป่วยทั่ว ๆ ไป

อย่าเป็นมะเร็งในอารมณ์ให้บ่อยนัก
เพราะจะทำให้มีโอกาสเป็นมะเร็งในร่างกายได้

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ภาคผนวก 1

รายงานสรุปการสัมมนาพิเศษ
เรื่อง

Reishi Mushroom used in Medical treatment of advanced Malignant Solid Tumor in Human.

โดย ศาสตราจารย์ ดร. ฟูกูมิ โมริชิเงะ (Fukumi Morishige)

ณ ห้อง B 201 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ดร. ปรีชา กลิ่นเกษร สรุปจากการถอดเทป เมื่อ 27 ธันวาคม 2530

❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

ศาสตราจารย์ ดอกเตอร์ ฟูกูมิ โมริชิเงะ (Fukumi Morishige) ประธานโรงพยาบาลนากามูระ (Nakamura Memorial Hospital) แห่ง Fukuoka เป็น Non-resident Fellow of Pauling Institute of Science and Medicine, Palo Alto, California, U.S.A. เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านศัลยกรรม ได้ศึกษาเกี่ยวกับสารอาหารที่เหมาะสม ช่วยร่างกายสร้างภูมิต้านทาน ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกร้าย (มะเร็ง) ในระยะแรก เขาให้วิตามินซีแก่คนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดเอามะเร็งออกจากร่างกาย เพื่อให้แผลที่ผ่าตัดของคนไข้หายเร็วขึ้น และพบว่าคนไข้ผ่าตัดมะเร็งที่ได้รับวิตามินซีนั้น มีอาการหลังผ่าตัดดีขึ้นมากผิดปกติจากที่เคยพบมา จึงได้รายงานผลการค้นพบไว้ใน International congress of microbiology (Tokyo) ปี 1975 ว่า อาการทางด้าน Post-operative hepatitis ลดลงมากในคนไข้ที่ได้รับการผ่าตัด และให้วิตามินซีปริมาณสูง

ในปี 1975 นั้นเอง เขามีโอกาสเชิญ Dr. Pauling ไปยัง Fukuoka และได้ปรึกษาหารือเกี่ยวกับทฤษฎี Orthomolecular nutritional treatment เป็นทฤษฎีว่าด้วยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ป้องกันและรักษาโรคร้ายด้วยการควบคุมจำนวนโมเลกุลของสารอาหารในร่างกาย สารสำคัญที่ควบคุมโมเลกุลต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีคือ **วิตามินซี** หลังจากนั้นเขาก็เริ่มรักษาโรคมะเร็งโดยใช้วิตามินซี

แต่ในระยะหลังที่เริ่มมีการนำสารสกัดจากเห็ดมาใช้ในการต่อต้านมะเร็ง ทำให้เขาสนใจมากในการทดสอบเห็ดชนิดต่าง ๆ และพบว่า ***ในบรรดาเห็ดที่ศึกษากันอยู่มากกว่า 40 ชนิดนั้น เห็ด Reishi (เห็ดหลินจือ จวักงู อมตะ หมื่นปี และอื่น ๆ สุดแท้แต่จะเรียกชื่อไหน) เป็นเห็ดที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการช่วยป้องกันและรักษามะเร็ง*** ทั้งชนิดที่ช่วยให้อาการไข้ฟื้นคืนสู่สภาพปกติอย่างรวดเร็วหลังการผ่าตัดเอาเนื้อร้ายออก ทั้งชนิดที่ไม่อาจผ่าตัดได้แต่ใช้วิธีรักษาโดยการควบคุมสารอาหารเพียงอย่างเดียว

สิ่งที่ยืนยันว่าวิธีการนี้ได้ผลดีคือ **การรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่ของ ประธานาธิบดีโรนัลด์ เรแกน แห่งสหรัฐอเมริกา เมื่อหลายปีที่ผ่านมา โดยวิธีผ่าตัดเอาเนื้อร้ายออกและให้สารอาหารที่เหมาะสม แทนการรักษาด้วยวิธีเดิม ซึ่งมักจะเป็น chemotherapy หรือ radiation treatment สารอาหารที่ให้หลังการผ่าตัดนั้น ประกอบด้วยวิตามินหลายอย่าง ได้แก่ บี 3 บี 6 ซี และ เห็ดหลินจือ (Reishi)**

ทั้ง ๆ ที่วิธีการรักษาดังกล่าวข้างต้นได้ผลค่อนข้างดี แต่ยังไม่ได้มีการยอมรับกันในทางกฎหมายของสหรัฐอเมริกา จึงปรากฏว่ามีนักชีวเคมีชื่อ J.M. Beavers จาก Heavener ส่งจดหมายเรียกร้องให้ประธานาธิบดีเรแกน ผลักดันทุกวิถีทางให้วิธีการรักษาเช่นนี้เป็นที่ยอมรับในทางการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาในแง่กฎหมาย เขากล่าวว่า *ผลการรักษาเนื้อร้าย (มะเร็ง) ของเรแกนที่ปรากฏออกมาเป็นทางการนั้น หาย 100% เป็นผลของความพยายามของนักวิทยาศาสตร์อเมริกันหลายคน ร่วมกับ Dr. F. Morishige จาก Experimental Cancer Therapy Hospital, Fukuoka, Japan., Dr. Linus Pauling จาก Linus Pauling Institute, Paolo Alto, California, Dr. David Jameson และคณะ จาก Houston และ Dr. Mitchel T. Abbolt, SDSU, San Diego ทำให้การรักษาดังกล่าวหาย 100% โดยทราบกันระหว่างนักวิทยาศาสตร์เหล่านี้มากกว่า 4 ปีแล้ว ดังนั้นเขาจึงต้องขอร้องให้ผลักดันการรักษามะเร็งด้วยวิธีการควบคุมอาหารนี้เป็นที่ยอมรับในวงการแพทย์ประเทศสหรัฐอเมริกา*

ศาสตราจารย์ ดร. ฟูกูมิ โมริชิเงะ และ ดร. มาซาจิ มาซีนางะ ได้ร่วมกันบรรยายในหัวข้อเรื่อง **"Reishi Mushroom used in Medical treatment of advanced Malignant Solid Tumor in Human"** ซึ่งบรรยายถึงการใช้วิตามินซี ร่วมกับเห็ดหลินจือในการรักษามะเร็ง ที่ห้อง B 201 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยเป็นแขกพิเศษรับเชิญจาก ดร. ปรีชา กลิ่นเกษร **หัวหน้าหน่วยโปรตีนและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล**

ผู้สนใจศึกษาความเป็นไปได้ในการใช้ประโยชน์จากเห็ดหลาย ๆ ชนิด และโดยเฉพาะเห็ด

หลินจือ หรือเห็ดในสกุลนี้ซึ่งสำรวจพบว่ามีหลายชนิดหลายสายพันธุ์ ที่ได้ทดลองปลูกเป็นผลสำเร็จแล้ว แต่หากยังไม่แน่ใจในคุณสมบัติทางด้านการป้องกันและรักษามะเร็ง จึงได้เชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้านการรักษามะเร็งโดยเฉพาะมาบรรยายให้ผู้สนใจ พร้อมทั้งแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ได้รับฟังข้อมูล ทั้งนี้ ได้รับความอนุเคราะห์ประสานงานจากทูตพาณิชย์ *คุณชำนิ บูชาศึก* ประจำศูนย์บริการส่งออกของกรมพาณิชย์สัมพันธ์ ที่โอซากา ประเทศญี่ปุ่น *คุณกวีวงศ์ ชัยสิงหาญ* ร่วมกับ*คุณสาธิต ไทยทัตกุล* ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก และอีกหลาย ๆ ท่าน ที่ร่วมกันดำเนินการให้การประชุมนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้บรรยายได้เล่าความเป็นมาของการสนใจใช้วิตามินซี และได้เสนอผลงานต่อที่ประชุมในปี 1975 และเมื่อได้สนทนากับ *ดร. ไลนัส พอลลิ่ง* จึงเริ่มสนใจศึกษาเห็ดหลินจือ เนื่องจากเห็ดหลินจือมีสารพวก Polysaccharide ซึ่งมักมีน้ำหนักโมเลกุลมากกว่าหนึ่งล้านหน่วย ยากแก่การดูดซึมผ่านผนังลำไส้ในตัวคนได้ แต่อาจทำได้ในหนู เพราะว่าหนูผลิตวิตามินซีได้เพียงพอ ดังนั้นจึงเห็นว่าถ้าผสมวิตามินซีกับเห็ดหลินจือเข้าด้วยกัน จะทำให้การดูดซึมเป็นไปได้ดี เพราะวิตามินซีช่วยลดน้ำหนักโมเลกุลของ Polysaccharide ลง แต่มิใช่ด้วยวิธีของเอนไซม์ วิตามินซีจะค่อย ๆ ทำให้ Polysaccharide ลดขนาดลงเป็น Oligosaccharide แล้วสารตัวนี้จะเพิ่มขีดความสามารถของ Macrophage cell ให้ทำลายเซลล์มะเร็ง

ต่อจากนั้นผู้บรรยายได้ยกตัวอย่างประธานาธิบดีเรแกน ที่ใช้วิธีควบคุมปริมาณอาหารหลังการผ่าตัด เขาบอกว่าได้ใช้วิธีนี้เนื่องจากเคยทดสอบแล้วพบว่า วิธีการที่ดีที่สุดคือ ***ต้องควบคุมอาหาร*** กระบวนการทำงานนั้นเริ่มต้นจากกรดอะมิโนประเภทแกรมมา เมื่อรวมกับอาหารประเภทวิตามิน คือ ซี บี3 บี6 แล้วจะกลายเป็นโพสตาแกลนดิน **จากนั้นเห็ดหลินจือจะทำให้กลายเป็นพวก Vinyl Chloride ซึ่งเมื่อรวมกับวิตามินซีแล้ว จะเกิด Up Oxygen และสารตัวนี้จะเป็นตัวทำลายเซลล์มะเร็ง**

อีกทางหนึ่งนั้น เขาได้ทดลองใช้ซีรีเนียมและบีต้าแคโรทีน ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ จากนั้นวิตามินซีจะเข้ามาเปลี่ยนให้เป็น Copper/Glycyl-glycyl histidine complex สารนี้จะมีผลทำให้เกิด Up oxygen และในที่สุดก็จะทำลายผนังเซลล์มะเร็ง

จากการทดลองให้ 10-100 กรัม สารสกัดจากเห็นหลินจือทางเส้นเลือด ปรากฏว่าให้ผลน่าพอใจ เนื่องจากพบว่ามี Kupffer cell เพิ่มขึ้น ในคนไข้มะเร็งที่ได้ทดลองรักษาโดยวิธีนี้ 140 คน สามารถบอกได้ว่ารอดชีวิตภายใน 18 เดือนที่รักษา โดยการให้เห็ดหลินจือซึ่งต้องใช้เห็ดสกัดถึง 50 กิโลกรัมต่อเดือน เพื่อให้มีผู้รอดชีวิตได้ถึง 124 คน แต่มีคนไข้อีก 13 คน ที่ช้าเกิน

กว่าที่จะช่วยชีวิตไว้ได้ ในการรักษานั้นนอกจากวิธีผ่าตัดตามปกติแล้ว เขายังใช้ไนโตรเจนเหลว −180 องศาเซลเซียส ฆ่าเนื้อร้ายให้ตาย แล้วให้วิตามินซีร่วมกับเห็ดหลินจือ

จากการทดลองหากลไกการทำงานของการทำลายเซลล์มะเร็ง ให้ทดลองใช้การฉายแสงโคบอลต์ในคนไข้โรคมะเร็งปอด แล้วใช้เห็ดหลินจือ วิตามินซี บี3 บี6 และ Vinyl HCl 0.2 กรัมต่อวัน เพื่อศึกษา Pathway ในการทำลายมะเร็ง

ต่อจากนั้นผู้บรรยายได้ยกกรณีตัวอย่างอีกมากมายหลายกรณีที่แตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของคนไข้แต่ละราย ซึ่งอาจผ่าตัดได้หรือผ่าตัดไม่ได้ ต้องรักษาโดยการใช้เห็ดโดยตรง เช่น *ในคนไข้มะเร็งในลำไส้ใหญ่ ใช้เห็ดผสมวิตามินซี 5 กรัมต่อวัน เป็นเวลา 6 เดือน คนไข้มะเร็งในเม็ดโลหิต ใช้เห็ดผสมวิตามินซี 3 กรัมต่อวัน มะเร็งสมองขนาดนอนไร้สติ 3 เดือน ใช้วิธีฉีด คนไข้มะเร็งในตับ (Hepatoma) ใช้วิธีแช่เย็นจัดแล้วให้เห็ดกับวิตามินซี สามารถหายได้ในสามเดือน* แต่คนไข้ส่วนใหญ่ที่ผู้บรรยายรักษาคือ **โรคมะเร็งในปอด** ซึ่งผ่าตัดมากกว่า 200 รายในรอบ 30 ปี และได้ทดลองด้วยเห็ดแล้วได้ผลดีดังกล่าว นอกจากนี้ยังมีมะเร็งในกระดูกและในไตบ้างบางกรณี ในทุกกรณีที่ผู้บรรยายนำมาเป็นกรณีตัวอย่าง ได้ฉายภาพ X-ray film แสดงการเปลี่ยนแปลง ก่อนและหลังการรักษาด้วยเห็ดหลินจือบวกกับวิตามินซี ซึ่งเป็นที่น่าสนใจยิ่งที่พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนเป็นระยะ จนหายจากการเป็นมะเร็ง และยังได้กล่าวว่า ใน *กลุ่มชนชาวญี่ปุ่นที่กินเห็ดหลินจือกว่าแสนคน มีการเกิดมะเร็งน้อยมาก* ในกรณีผลข้างเคียงได้สรุปว่า นอกจากท้องเดิน (Diarrhea) แล้ว ไม่มีอาการข้างเคียงอื่นใดเลย และอาการท้องเดินดังกล่าวจะค่อย ๆ บรรเทาหายไปเอง เมื่อผู้ป่วยคุ้นเคยกับเห็ดหลินจือ

ถ้าให้วิตามินซีเข้าร่วมด้วยยิ่งมากยิ่งดี **แต่วิตามินซีที่ใช้นั้นควรอยู่ในอัตรา 50 ต่อ 50**

เรื่องแหล่งของเห็ด ผู้บรรยายแนะนำว่า เห็ดจะต้องมาจากฟาร์มปลูกที่เชื่อถือได้ว่าไม่มีราอื่นเจือปน เพราะอาจมีสารที่ไม่ต้องการปนเปื้อนเข้ามาได้ เช่น Aflatoxin (Aspergillus flavus toxin)

ส่วนการแยกสกัดสารทำได้ประมาณ 8% และคนปกติจะรับประทาน 2 กรัมต่อวัน และเพิ่มเป็นรับประทาน 9 กรัมต่อวันในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง

ผู้บรรยายได้กล่าวถึงความยากลำบากในการผลิตเห็ดนี้ในญี่ปุ่น ซึ่งใช้ไม้โอ๊กเป็นท่อน ๆ และใช้เวลา 2 ปี ทำให้ค่าใช้จ่ายสูงมาก ปัจจุบันเห็ดนี้ราคาดอกละประมาณ 400 บาท ซึ่งมีเส้นผ่านศูนย์กลางเพียง 3 นิ้วครึ่ง ในขณะที่เคยใช้ขี้เลื่อยไม้ยางพาราปลูกในญี่ปุ่น ใช้เวลา 6 เดือน ได้ดอกขนาด 2 นิ้วเท่านั้นเอง (ผู้บันทึกได้ทดลองปลูกโดยวิธีหลังที่คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ามีขนาดดอกใกล้เคียงกันภายในเวลาเพียง 2 เดือน)

ภาคผนวก 2

วิธีการรักษาแบบ MAX GERSON'S THERAPY

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ฟูกูมิ โมริชิเงะ และ ดร. มาซาจิ มาจึนางะ จากประเทศญี่ปุ่น ได้บรรยายเรื่องนี้ไว้ว่า

ผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง ควรได้รับ

1. โพแทสเซียมสูง ส่วนโซเดียมคลอไรด์ต่ำ
2. บีต้า-แคโรทีน ซึ่งจัดหาได้จากในน้ำแครอตสด ผู้ป่วยจะต้องใช้หัวแครอตขนาดยาวหนึ่งคืบ 20-40 หัวต่อวัน คั้นเอาน้ำสด ๆ ออกมาดื่ม โดยต้องดื่มภายในครึ่งชั่วโมงหลังจากคั้น ไม่เช่นนั้นสารบีต้า-แคโรทีนในแครอตจะเสื่อม เพราะเกิดออกซิเดชัน (Oxidation) สามารถแบ่งการคั้นน้ำหัวแครอตออกเป็น 5-10 ครั้งต่อวัน
3. ซีรีเนียม 300 ไมโครกรัมต่อวัน หรือรับประทานข้าวกล้องแทน
4. ลินโนเลอิก แอซิด
5. วิตามินซี 12 กรัมต่อวัน วิตามินบี 3 600 มิลลิกรัมต่อวัน วิตามินบี 6 30 มิลลิกรัมต่อวัน
6. **ยาเคมีต่อต้านเซลล์มะเร็งจำนวนน้อย ๆ**

   1 MTX (Methotrexate) 5 มิลลิกรัมต่อวัน สารนี้รับประทานตอนเช้า

   Endoxan (Cyclophosphamide) 50 มิลลิกรัมต่อวัน สารนี้รับประทานตอนกลางวัน

   5 FU 50 มิลลิกรัมต่อวัน สารนี้รับประทานตอนเย็น
7. สารสกัดเห็ดหลินจือบริสุทธิ์ 5-12 กรัมต่อวัน
8. ควรทำ Coffee Enema เป็นเวลาประมาณ 2 ปี โดยใช้ผงกาแฟที่มีคาเฟอีน (Caffeine) สูง ใช้ผงกาแฟ 10 กรัมต่อวัน วันละครั้ง แต่ละครั้งใช้น้ำ 100 ซีซี ที่อุณหภูมิ 30-35 องศาเซลเซียส ทิ้งไว้ในลำไส้ใหญ่นานครั้งละ 20 นาที ก่อนถ่ายทิ้ง

❖ จุดประสงค์ของการรักษาแบบ MAX GERSON'S THERAPY ❖

กระตุ้นการทำงานของตับ และเพื่อดูดซับสารพิษที่ถูกขับออกมา

ภาคผนวก 3

คุณค่าทางอาหาร
ประเภทผักและเนื้อ

ใน 100 กรัม	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบฯ (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)	เหล็ก (มก.)
ข้าวกล้อง	7.5	1.9	77.4	370	1.6
รำข้าวเจ้า	13.3	15.8	50.8	276	19.4
รำข้าวสาลี	26.6	10.9	46.7	363	9.0
ถั่วเหลืองดิบ	34-40	20.0	23.0	406	8.4
นมถั่วเหลือง	3.4	1.2	8.4	54	0.8
นมวัว	3.5	3.9	4.9	69	0.6
เต้าหู้เหลือง	13.5	6.7	8.5	148	14.0
กะปิเจ (แห้ง)	43.9	17.6	13.5	388	21.0
โปรตีนเกษตร	74.9	0.1	15.1	322	–
งาดำ	21.9	46.3	12.1	553	54.3
มี่กึน	41.4	1.9	47.2	378	–
เนื้อไก่	18	25.0	0	300	1.5
เนื้อวัว	15-19	16.0	0	213	2.6
เนื้อหมู	14.4	35.0	0	376	2.1
ปลา	20	4.0	0	116	0.4
ไข่ไก่ทอด	13.8	17.2	0.3	216	2.4

ตารางแสดงประโยชน์และแหล่งกำเนิดของวิตามินชนิดต่าง ๆ

ประเภทไวตามิน	ประโยชน์	แหล่งกำเนิด
ไวตามิน เอ	บำรุงตา ผม ผิว ฟัน กระดูก ความต้านทานโรคสูง ล่าสุดบอกสามารถป้องกันมะเร็งได้	ผัก ผลไม้ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักขม มันเทศ ฟักทอง มะเขือเทศ ฝักถั่ว ข้าวโพด ถั่วเหลืองสด
ไวตามิน บี 1	ช่วยสร้างเม็ดเลือด ทำให้อยากอาหาร ทำให้เจริญเติบโต บำรุงประสาท ช่วยย่อยอาหาร	รำ ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผัก ผลไม้ ยีสต์
ไวตามิน บี 2	ป้องกันโรคปากนกกระจอก (มุมปากแตก) ตาไม่สู้แสง ป้องกันต้อกระจก บำรุงโลหิต ทำให้นอนหลับ	ข้าว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง มะม่วง ผักกาด ฝรั่ง นม ยีสต์ ผักคะน้า
ไวตามิน บี 6	บำรุงประสาท กล้ามเนื้อ บำรุงผิว สร้างเม็ดเลือด ทำให้นอนหลับ	ข้าว รำ ยีสต์ ถั่วต่างๆ ข้าวโพด
ไวตามิน บี 12	เป็นตัวการสำคัญ ในการสร้างเม็ดโลหิต	มีในน้ำมันรำ น้ำมันถั่ว งา ถั่วเหลืองหมัก นม
ไวตามินซี	เป็นยาปฏิชีวนะธรรมชาติ รักษาเหงือก และฟัน กระดูก ผิวสวย เลือดดี ต้านทานโรค แผลหายเร็ว ไม่แพ้ง่าย ล่าสุดสามารถป้องกันมะเร็งได้	ผักสด ผลไม้ ส้ม กระหล่ำปลี ตำลึง ดอกแค ใบทองหลาง มะขามป้อม มะละกอ สับปะรด ฝรั่งสุก ใบขี้เหล็ก ฯลฯ
ไวตามินดี	ช่วยย่อยอาหาร บำรุงกระดูก ฟัน ประสาทดี นอนหลับ	ควรตากแดดอ่อน ๆ 2-3 ชั่วโมง ทุกวัน นอกจากนี้มีในนม เนย
ไวตามินอี	ทำให้รกจับตัวกับผนังมดลูกกันแท้งลูก เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต โรคหัวใจ ป้องกันการอุดตันในเส้นเลือด ล่าสุด ป้องกันมะเร็งได้	รำ ข้าว ข้าวโพด ถั่วเหลือง ผักกาดหอม น้ำมันถั่ว งา
ธาตุเหล็ก	บำรุงผิว ป้องกันโลหิตจาง	ถั่ว ดอก และใบขี้เหล็ก มะเขือพวง ฟองเต้าหู้ รำ งา ตำลึง ผักใบเขียว

ภาคผนวก 4

ประสบการณ์สำคัญของชีวิต

พลโทเฉลิม โพธิพรรค

ผู้หายป่วยจากโรคมะเร็ง ด้วยการใช้เห็ดหลินจือ

เรียบเรียงเมื่อ 10 มกราคม 2538

การเรียบเรียงเรื่องประสบการณ์สำคัญของชีวิตนี้ ทำขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองราชสมบัติครบ 50 ปี พระองค์ท่านทรงสนพระราชหฤทัยในเรื่องการเพาะเห็ด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเห็ดหลินจือ ที่ได้ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ควรให้มีการเอาใจใส่ ทดลอง ศึกษา ค้นคว้า เพื่อยังประโยชน์สุขแก่ปวงพสกนิกร โดยมีพระราชกระแสรับสั่งไว้ตั้งแต่วันพืชมงคลปี พ.ศ. 2531

ฯพณฯ องคมนตรี พลเอกพิจิตร กุลละวณิชย์ ได้พบว่า พลโทเฉลิม โพธิพรรค อดีตผู้บังคับบัญชา ได้หายจากโรคมะเร็งลำไส้โดยมีการใช้เห็ดหลินจือเข้าช่วยในการรักษานี้ด้วย จึงได้นำเรื่องขึ้นกราบบังคมทูลให้ทรงทราบ และมีบัญชาให้ทำการเผยแพร่เรื่องนี้เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติแก่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คณะผู้ร่วมงานจากโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา อันได้แก่ *นายวิศิษฐพร เผือนพิภพ นางสาวรำพึง ชูสวัสดิ์ และนายสาธิต ไทยทัตกุล* ที่ปรึกษางานวิจัยเห็ดโครงการส่วนพระองค์ฯ ได้เข้าพบพลโทเฉลิม โพธิพรรค ที่บ้านพักซอยสุขุมวิท 33 เมื่อวันที่ 10 มกราคม 2538 เพื่อเรียนถามถึงความเป็นมาของการใช้เห็ดหลินจือร่วมในการรักษาโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ของท่าน

พลโทเฉลิม โพธิพรรค ปกติท่านเป็นผู้ที่ไม่ดื่มเหล้าและไม่สูบบุหรี่ เมื่อช่วงอายุมากขึ้น รับประทานผักน้อยลง เคยมีอาการความดันโลหิตสูง ปลายเส้นโลหิตแตกที่ตาข้างซ้าย เวลามองจะเห็นเป็นภาพซ้อนทำให้ไม่สามารถขับรถได้ เคยใช้ยาขับปัสสาวะ ช่วงนี้ได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสมิติเวช ในปี พ.ศ. 2535 เป็นฝีหนองแบบ Diverst ที่ผนังด้านนอกของลำไส้ ความยาวประมาณ 6 เซนติเมตร เป็นอยู่ 3 เดือนเกิดอาการทะลุบางแห่ง เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลสมิติเวชเช่นกัน

ช่วงประมาณวันที่ 27-30 ธันวาคม พ.ศ. 2536 คิดว่าตัวเองเป็นริดสีดวงทวาร มีอาการถ่ายท้องบ่อยมากกว่า 5 ครั้งต่อวัน มีเลือดปนออกมากับอุจจาระ บางครั้งเป็นเมือกใส พอดีช่วงนั้นเดินทางไปอยู่อเมริกา เริ่มไม่สามารถทานอาหารมัน ๆ นมสด และของหมักดอง เพราะอาหารไม่ย่อยทำให้เกิดอาการท้องอืด จึงเข้ารับการรักษาพยาบาลที่ Carle Clinic Association ทางตอนใต้ของ Chicago มีลักษณะเป็น Family Doctor อยู่เลขที่ 602 West Univer Avenue Urbana 61801-2594 หมอตัดชิ้นเนื้อส่งตรวจที่โรงพยาบาลพบว่าเป็นมะเร็งเนื้องอกพอลลิปที่ผนังลำไส้ด้านในใกล้ทวารหนักมาก และอยู่เกือบติดกับกระดูกเชิงกราน มีความยาวเกือบ 10 เซ็นติเมตร และลามออกไปจากลำไส้ประมาณ 1เซ็นติเมตรแล้ว แพทย์ได้ผ่าตัด และได้ย้ายส่วนที่ขับถ่ายไปไว้ที่ข้างท้องโดยใช้ถุงแทน หลังจากผ่าตัดแล้วปรากฏว่าอาการกลับทรุดหนักลง พลโทเฉลิมพักรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลครบ 8 วัน แพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้ แต่มีพยาบาลติดตามมาสอนวิธีล้างถุง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิตและกำชับให้ดื่มน้ำมากๆ แต่ปรากฏว่าไม่มีอาการกระหายน้ำเลย รู้สึกเบื่ออาหารอยู่ 2-3 เดือน หลังจากผ่าตัดแล้ว 1 เดือน แพทย์จะให้ทำเคมีบำบัดแต่ทำไม่ได้เพราะน้ำหนักน้อยเกินไป ต้องรอจนน้ำหนักถึงเกณฑ์ แพทย์จึงได้ทำเคมีบำบัดเป็นระยะเวลาประมาณ 6 เดือน การให้เคมีบำบัดทำโดยผ่านเส้นเลือด ทุกครั้งที่ให้เคมีบำบัดจะมีอาการแพ้

คุณรุจบุตรชายของพลโทเฉลิม ได้รับคำแนะนำจาก ฯพณฯ องคมนตรี พลเอกพิจิตร กุลละวณิชย์ ถึงประสิทธิภาพของเห็ดหลินจือ คุณรุจน์จึงได้พยายามติดต่อจนพบคุณแก้วขวัญ วัชโรทัย ผู้อำนวยการโครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา และได้รับเห็ดหลินจือชนิดฝานจำนวน 20 ห่อ นำไปต้มดื่มที่ต่างประเทศ (โดยใช้เห็ดหลินจือฝานจำนวน 6-10 ชิ้น ต้มกับน้ำ 1 ลิตร หลังจากน้ำเดือดแล้วต้มต่อประมาณ 15 นาที ดื่มต่างน้ำทั้งวัน)

พลโทเฉลิมเริ่มดื่มน้ำเห็ดหลินจือหลังจากผ่าตัดไปแล้วประมาณ 2 เดือน ซึ่งเป็นระยะเวลาหลังจากการทำเคมีบำบัดได้ระยะหนึ่ง ปรากฏว่าน้ำต้มเห็ดหลินจือสามารถช่วยบรรเทาอาการแพ้ได้ การให้เคมีบำบัดทำให้เกิดอาการปากแห้ง คลื่นไส้ เบื่ออาหาร แต่ได้น้ำต้มเห็ดหลินจือช่วยทำให้สามารถรับประทานอาหารได้มากขึ้น ลดอาการแพ้ลงได้ นอกจากการใช้น้ำต้มเห็ดหลินจือแล้วยังได้ใช้ยาแผนปัจจุบันตามอาการที่เกิดขึ้นได้ด้วยเช่น ยาช่วยย่อย ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาเจริญอาหาร หลังจากผ่าตัดมีอาการปวดหลัง แผลผ่าตัดเกิดจากการตีบตันต้องตัดลำไส้เล็กออกจากลำไส้ใหญ่และใช้ลำไส้เล็กผ่านหน้าท้อง หลังจากการให้เคมีบำบัดและดื่มน้ำเห็ดหลินจือควบคู่กันแล้ว อาการต่างๆ ค่อยดีขึ้นตามลำดับ หลังจากการให้เคมีบำบัดแล้วฉายแสงอีก 2-3 เดือน

คุณรุจน์ โพธิพรรค บุตรชายของพลโทเฉลิมเล่าว่า "ตอนที่เห็นอาการของคุณพ่อคิดว่าคงไม่สามารถรักษาได้แล้ว เพราะดูจากสภาพภายนอกมีความหวังน้อยมาก แต่หลังจากดื่มน้ำต้มเห็ดหลินจือแล้วสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจน และมีความเชื่อมั่นมากว่าเห็ดหลินจือมีส่วนช่วยในการรักษาโรคมะเร็งของคุณพ่ออย่างยิ่ง" คุณรุจน์จึงได้ขอร้องให้คุณพ่อดื่มน้ำต้มเห็ดหลินจือด้วยความอดทนสม่ำเสมอและต่อเนื่อง รวมทั้งควบคุมดูแลเรื่องอาหารและการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องด้วย

แต่เดิมแพทย์ผู้ดูแลรักษาให้ความหวังว่าจะมีโอกาสรอดชีวิตได้เพียง 30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น เพราะในกรณีอย่างนี้ผู้ป่วยมักจะไม่รอดชีวิต แต่หลังจากได้รับการรักษาตัวด้วยวิธีการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับการดื่มน้ำต้มเห็ดหลินจือ เมื่อได้รับการตรวจด้วย MRI (ใช้ระบบแรงสะท้อนกลับ) ปรากฏว่าไม่พบเนื้องอกหรือมะเร็งที่เคยเป็น พบแต่บริเวณที่เป็นแผลเป็น (Scar)

คุณน้อย โพธิพรรค ภรรยาพลโทเฉลิม ผู้ดูแลใกล้ชิด เล่าว่าผู้ป่วยในกรณีเดียวกัน และอายุใกล้เคียงกันนั้น ส่วนใหญ่ได้เสียชีวิตหมดแล้ว คุณน้อยมีความเชื่อมั่นว่า เห็ดหลินจือมีส่วนช่วยทำให้สามีหายจากโรคมะเร็งนี้ค่าใช้จ่ายพยาบาลในการรักษาพยาบาลแพทย์แผนปัจจุบันนั้นนับว่าสูง การผ่าตัดครั้งแรกคิดเป็นเงิน 40,000 ดอลล่าร์สหรัฐ ครั้งที่สองคิดเป็นเงิน 15,000 ดอลลาร์สหรัฐ ครั้งที่สามเป็นเงิน 15,000 ดอลลาร์สหรัฐ เฉพาะค่าผ่าตัดรวมทั้งสิ้นเป็นเงิน 70,000 ดอลลาร์สหรัฐ

ช่วงต้นปี พ.ศ. 2538 พลโทเฉลิมได้ไปเที่ยวที่คุนหมิง ประเทศจีน พบว่ามียาจีนประมาณ 20 ขนานที่มีส่วนผสมของเห็ดหลินจือ *ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเห็ดหลินจือต้องมีส่วนช่วยอย่างยิ่ง* และก็เชื่อในแพทย์แผนปัจจุบันด้วย เพราะขณะที่ท่านเล่าถึงการทำงานของหมอและพยาบาลที่อเมริกา ท่านได้ย้ำถึงการทำความสะอาดและการดูแลเอาใจใส่อย่างดีด้วยวิทยาการแผนใหม่ของแพทย์และพยาบาลที่นั่นประกอบกัน

นอกจากพลโทเฉลิม ท่านจะโชคดีมีภรรยาและบุตรที่ดีแล้ว ท่านยังเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในทางสุจริตธรรม ท่านได้ศึกษาธรรมะและได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะฉบับย่อ ตามความเข้าใจของท่าน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ แจกจ่ายฟรี ให้แก่ญาติมิตรสหายเป็นการกุศลอีกด้วย

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

กินเห็ดเพื่อชีวิตพิชิตโรค

เห็ดอีกหลายชนิด เช่น เห็ดหอม เห็ดนางรม เห็ดหูหนู เห็ดฟาง เห็ดกระดุม เห็ดเข็มทอง เห็ดแคลง มีสารยับยั้งมะเร็งอยู่ในตัวเห็ด[11] แม้จะมีปริมาณไม่มากนัก ถ้าหากบริโภคเห็ดทุก ๆ วันก็จะเป็นการป้องกันการเกิดโรคได้เป็นอย่างดี เห็ดอะไรก็ได้ยกเว้นเห็ดพิษ นอกจากนี้เห็ดต่าง ๆ ยังมีวิตามิน เกลือแร่ ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อร่างกายอีกเป็นจำนวนมาก

ดร. สุนันท์ พงษ์สามารถ และคณะ จากคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ยังได้ทำการวิจัยคุณค่าอาหารในเห็ดชนิดต่าง ๆ หลายชนิด ทั้งเห็ดเพาะเลี้ยงและเห็ดในธรรมชาติ พบว่าถ้าหากบริโภคเห็ด 2-3 ชนิดร่วมกันใน 1 วัน มนุษย์เราจะได้กรดอะมิโน ที่จำเป็นต่อร่างกาย ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ[12]

ข้อมูลที่น่าสนใจ

K. Mori, T. Toyomasu, H. Nanba & H. Kurado, **Antitumor effect of edible mushrooms of oral administration on Sarcoma-180 in IRC mice.**

	30 days after tumor implantation			
	No. of mouse	Weight of tumor (g)		Inhibiton (%)
Control	10	18.11	± 0.70	0.0
Lentinus edodes	10	4.01	±0.91	77.9
Grifola frondosa	8	2.48	±0.04	86.3 (2/8 complete)
Agaricus bisporus	9	5.20	±0.19	71.3
Pleurotus ostreatus	9	6.76	±0.75	62.7
Flammulina velutipes	8	6.94	±0.03	61.7
Pholiota glutinosa	8	6.75	±0.84	62.7
Tremella fuciformis	10	3.44	±0.59	81.0
Auricularia minor	8	5.72	±1.12	68.4
Volvariella volvacea	10	5.86	±0.09	67.6

ข้อมูลบางส่วนของจำนวนผู้ใช้เห็ดหลินจือกับโรคต่าง ๆ

บำรุงสุขภาพ	> 100 ราย
เลือดลมไม่ปกติ ปวดท้องระหว่างมีประจำเดือน	> 30 ราย
อัมพาต อัมพฤกษ์ โรคกระเพาะ ตับไต ริดสีดวงทวาร หอบหืด	> 30 ราย

โรค	จำนวนราย	เพศ	อายุ < 40 ปี	40-60 ปี	> 60 ปี
ปวดตามข้อ	7	ชาย 4	-	-	-
		หญิง 3			
ภูมิแพ้	13	ชาย 5	3	2	-
		หญิง 8	3	5	-
เนื้องอก	13	ชาย 4	1	2	1
		หญิง 9	3	4	2
โรคเบาหวาน	38	ชาย 17	2	10	5
ความดันและหัวใจ		หญิง 21	2	9	10
มะเร็งต่าง ๆ	81	ชาย 30	4	10	16
		หญิง 51	9	27	15

มีข้อมูลขาดหายไปอีกหลายส่วน และปัจจุบันมีผู้ใช้เห็ดหลินจือกับโรคต่าง ๆ มากกว่า 1,000 ราย จะได้ทำการรวบรวมข้อมูลให้ชัดเจนยิ่งขึ้นต่อไปอีก เพื่อประโยชน์ทางการวิจัย เท่าที่กำลังขีดความสามารถของศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิกจะทำได้ เราทำเพราะเรารักในเรื่องของเห็ดอย่างจริงจัง แม้จะไม่ได้รับเงินทุนสนับสนุนจากหน่วยงานอื่น แต่เราได้กำลังใจ ได้คำแนะนำจากทุกท่านที่ผ่านเข้ามาเยี่ยมชมศูนย์ฯ ของเรา เราจะพยายามตั้งใจทำต่อไปไม่หยุดยั้ง

❖ ❖ ❖ ❖ ❖

เอกสารและหนังสืออ้างอิง

1. สาธิต ไทยทัดกุล, **หลินจือ : เห็ดอมตะ.** สมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย, ศูนย์รวมสวนเห็ดบ้านอรัญญิก, 2530. (อัดสำเนา)

2. ดร.ปรีชา กลิ่นเกษร, **หลินจือกับการรักษาโรคมะเร็ง.** สมคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย, กรมวิชาการเกษตร, 2530. (อัดสำเนา)

3. ดร.วรรณี โรจนโพธิ์, **ปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็งในสิ่งแวดล้อม.** งานชีวเคมีและวิจัยสารก่อมะเร็ง, กลุ่มงานวิจัยและค้นคว้า สถาบันมะเร็งแห่งชาติ. (อัดสำเนาเผยแพร่)

4. สุนันท์ พงษ์สามารถ, สุรางค์ อัศวมั่นคง, นรานินทร์ มาครแมน, ปิยะวรรณ สุรินทร์รัฐ, ฐิติรัตน์ ปานม่วง, จงดี ว่องพินัยรัตน์ และ ประเสริฐ วุฒิคัมภีร์, **การประเมินทางชีวเคมีและทางชีวภาพของคุณค่าทางโภชนาการของเห็ด.** รายงานการวิจัย ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, น.132, 2529.

5. J. Chem. Soc. Perkin Trans. 1, 1990. p.2751, Masao Hirotani, Isao Asaka, and Tsutomu Furuya, Japan.

6. Chem. Pharm. Bull. 29 (12) 3611-3616 (1991), Toshio Miyazaki and Motohiro Nishijima, Japan.

7. **Seoul University Journal of Pharmaceutical Sciences,** Vol. 15, 1990, p.38, Chae Kyun Kim, Ha Won Kim, Mi Ja Shim, Eung Chil, byong Kak Kim, Korea.

8. **Kor. J. Mycol. Vol.18, No.3,** 145-148, 1990, Hoon Jeong, June-woo Lee and Kweon-Haeng Lee, Korea.

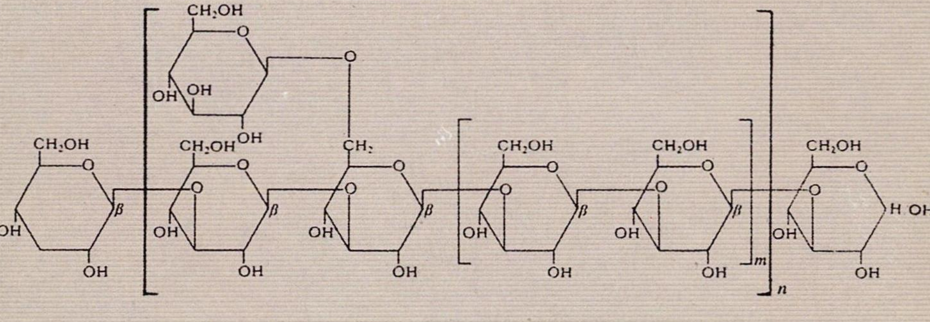
9. **Trans. Mycol. Soc. Japan 32** : 355-361, 1991. Kazuo Saito, Motohiro Nishijima, Kazuhiko Hayakawa and Toshio Miyazaki.

10. **Journal of Chromatography,** 542 (1991) 327-336, Elsevier Science Publishers B.V., Amsterdam. Rongsuey Chyr and Ming-Shi Shiao, Taiwan.

11. **Kor. J. Mycol. Vol.18, No.2,** 58-69, 1990, Jin-Won hyun, Eung-Chil Choi and Byong-Kak Kim, Korea.

12. **Mushroom Journal for the Tropics. Vol.7, No.4,** October 1987, p.121-126.

Chemical Structure of Active Antitumor β-(*1*→*3*)-*D*-Glucan
having a β-(*1*→*6*) monoglucosyl Branch



หนังสือเล่มนี้ ได้รับอนุญาตให้จัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์

อาจารย์สาธิต ไทยทัตกุล

ที่ปรึกษางานวิจัยเห็ดโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา
อุปนายกสมาคมนักวิจัยและเพาะเห็ดแห่งประเทศไทย
ศูนย์รวม สวน เห็ดบ้านอรัญญิก

โรงพยาบาลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา
จึงขอบคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง